

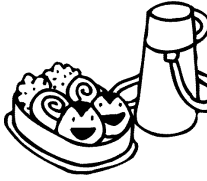


給食	 <p>2月3日は節分です</p>			2/1(木) 寄せ鍋風煮 ほうれん草の味噌汁 ごはん	2/2(金) 豚丼 胡瓜とかにかまの酢の物 白菜とずあげの味噌汁	2/3(土) 和風きのこスパゲティ 野菜スープ
食材	<p>節分とは「季節を分ける」ことを意味し、本来は立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉でした。その中でも新年の始まりに相当する「立春」の前日の節分が、春を迎えるための大切な年間行事となっています。</p> <p>暦の上では節分は一年で一番寒い日とされており、節分を過ぎると徐々に寒さが和らぎ春らしくなっていきます。</p> <p>節分の日には「福は内、鬼は外」と言いながら豆（炒り大豆）をまきます。鬼とは姿かたちのない「災い」全般のことです。</p> <p>古くから、鬼に豆を投げれば「魔滅（まめ）= 魔を滅する」と考えられ、豆まきをして一家の無病息災を願ったのです。</p> 			鶏肉 厚揚げ 白菜 大根 人参 しめじ だし粉 醤油 料理酒 砂糖  ほうれん草 玉葱 葱 煮干し 味噌  米	豚肉 玉葱 人参 生姜 だし粉 砂糖 醤油 米  胡瓜 かにかま カットわかめ 酢 砂糖  白菜 ずあげ 葱 煮干し 味噌	スパゲティ ベーコン しめじ えのき 玉葱 だし粉 料理酒 醤油  キャベツ 人参 コンソメ
おやつ				たご焼き 麦茶	あまから大豆 麦茶 肝油	
食材				冷凍たご焼き わかめおにぎり	水煮大豆 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 醤油 白ごま	
給食	2/5(月) 白身魚のカレー天ぷら いんげん豆ごま和え けんちん汁 ごはん	2/6(火) 鶏つくねハンバーグ もやしと小松菜のお浸し キャベツとちくわの味噌汁 ごはん	2/7(水) 牛肉のしぐれ煮 南瓜としめじの味噌汁 ごはん みかん	2/8(木) タンドリーチキン 和風トマトサラダ コンソメスープ ごはん	2/9(金) 豚肉と野菜のトマト煮 白菜とベーコンのスープ コーンごはん いりこ	お弁当の日 
食材	ホキ 薄力粉 カレー粉 キャノーラ油  いんげん豆 人参 だし粉 醤油 砂糖  豆腐 鶏肉 里芋 大根 人参 葱 だし粉 醤油 米	鶏ミンチ 乾燥大豆 豆腐 ひじき 玉葱 人参 卵 パン粉 コンソメ  もやし 小松菜 だし粉 醤油 砂糖  キャベツ ちくわ 葱 煮干し 味噌	牛肉 ごぼう 玉葱 人参 だし粉 醤油 砂糖  南瓜 しめじ 葱 煮干し 味噌  米 みかん	鶏もも肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 醤油 塩  トマト レタス 胡瓜 和風ドレッシング  キャベツ えのき 人参 コンソメ 米	豚肉 キャベツ しめじ 玉葱 人参 トマトピューレ ケチャップ コンソメ  白菜 ベーコン コンソメ  米 コーン 塩 食べる煮干し	
おやつ	人参ケーキ 牛乳 麦茶	ツナサンド 牛乳 麦茶	バナナケーキ 牛乳 麦茶	すりおろしりんごゼリー	ごはんのおやき 麦茶 肝油	
食材	人参 ホットケーキMIX 牛乳 無塩バター 砂糖	ロールパン ツナ 胡瓜 マヨネーズ	バナナ ホットケーキMIX 無塩バター 牛乳 砂糖	りんご りんごジュース 砂糖 粉ゼラチン	米 白玉粉 砂糖 醤油	
給食	2/12(月) 建国記念日 振替休日	2/13(火) 筑前煮 小松菜とえのきの味噌汁 ごはん	2/14(水) ハヤシライス ブロッコリーサラダ バナナ	2/15(木) 鮭のフライ ポトトサラダ 玉葱とわかめの味噌汁 ごはん	2/16(金) 鶏肉の塩麹焼き 野菜炒め ほうれん草と厚揚げの味噌汁 ごはん	2/17(土) あんかけうどん わかめごはん
食材	鶏肉 れんこん ごぼう 筍水煮 干し椎茸 じゃが芋 人参 ちくわ だし粉 醤油 砂糖  小松菜 えのき 葱 煮干し 味噌 米	牛肉 玉葱 人参 マッシュルーム缶 ハヤシルーウ 米  ブロッコリー コーン ツナ 和風ドレッシング  バナナ みかん缶	秋鮭 コンソメ 薄力粉 卵 パン粉  じゃが芋 胡瓜 人参 マヨネーズ 和風ドレッシング  玉葱 カットわかめ 葱 煮干し 味噌 米	鶏もも肉 塩麹 料理酒 塩  キャベツ もやし 玉葱 人参 ピーマン コンソメ  ほうれん草 厚揚げ 葱 煮干し 味噌 米	うどん 鶏肉 白菜 干し椎茸 人参 玉葱 葱 だし粉 醤油 片栗粉  米 わかめごはんの素	
おやつ	豆腐トナツ りんごジュース	チョコチップクッキー 牛乳 麦茶	コーンチーストースト 牛乳 麦茶	さつま芋蒸しパン オレンジジュース 肝油		
食材	ホットケーキMIX 豆腐 砂糖 キャノーラ油	薄力粉 無塩バター 砂糖 チョコチップ	食パン コーン マヨネーズ ナチュラルチーズ	さつま芋 ホットケーキMIX 豆乳 砂糖		
給食	2/19(月) さばのゴマ照り焼き 五目豆煮 白菜と厚揚げの味噌汁	2/20(火) じゃが芋のそぼろ煮 はんぺんのすまし汁 ごはん	2/21(水) チャンポン麺 ちくわの磯辺天ぷら ふりかけごはん	2/22(木) スパニッシュオムレツ いんげん豆とコーンのソテー 野菜スープ	2/23(金) 酢鶏 中華スープ ごはん	2/24(土) 音楽会

	ごはん	いりこ	みかん	ごはん		
食材	<b>ホキ</b> さば 醤油 みりん 料理酒 白ごま 水煮大豆 人参 れんこん 干し椎茸 ごぼう だし粉 醤油 砂糖 白菜 厚揚げ 葱 煮干し 味噌 米	鶏ミンチ 乾燥大豆 じゃが芋 人参 グリンピース だし粉 醤油 砂糖 片栗粉 はんぺん <b>除去</b> えのき カットわかめ 葱 煮干し 味噌 米 食べる煮干し	中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 なると 葱 シヤンタン ちくわ 薄力粉 だし粉 青のり キャノーラ油 米 かつおみりんふりかけ みかん	<b>除去 除去</b> 卵 牛乳 ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 コンソメ いんげん豆 コーン コンソメ キャベツ えのき 人参 コンソメ 米	鶏もも肉 醤油 料理酒 片栗粉 キャノーラ油 玉葱 人参 荀水煮 ビーマン 酢 砂糖 醤油 豆腐 青梗菜 干し椎茸 人参 鶏がらスープ 醤油 米	
	<b>おやつ</b> マカロニきな粉 麦茶	フレンチトースト 牛乳 <b>麦茶</b>	紅茶ケーキ 牛乳 <b>麦茶</b>	ココアミルクプリン	くるくるウインナー りんごジュース 肝油	
食材	マカロニ きな粉 砂糖 塩	食パン <b>米粉パン 除去 除去</b> 牛乳 卵 砂糖	紅茶葉 ホットケーキMIX 無塩バター <b>除去 除去</b> 牛乳 砂糖	牛乳 <b>オレンジジュース</b> ココアパウダー 砂糖 粉ゼラチン	あらびきウインナー ホットケーキMIX キャノーラ油	

	2/28(月)	2/27(火)	2/28(水)
給食	親子丼 切干大根の煮物 小松菜と豆腐の味噌汁	カレードリア ツナコンサラダ 春雨スープ	白身魚のパン粉焼き ブロッコリーの塩昆布和え 大根とうすあげの味噌汁 ごはん
	<b>食材</b> 鶏肉 卵 <b>除去</b> 玉葱 人参 みつば だし粉 醤油 砂糖 米 切干大根 人参 うすあげ だし粉 醤油 砂糖 小松菜 豆腐 葱 煮干し 味噌	合挽ミンチ 乾燥大豆 玉葱 人参 ビーマン コンソメ カレールウ <b>ケチャップ</b> 米 ナチュラルチーズ <b>除去</b> パン粉 キャベツ ツナ コーン 醤油 和風ドレッシング 春雨 青梗菜 人参 コンソメ 醤油	ホキ コンソメ パン粉 乾燥パセリ ブロッコリー 塩昆布 大根 うすあげ 葱 煮干し 味噌 米
おやつ	スイートポテト 牛乳 <b>麦茶</b>	お誕生日ケーキ <b>アレルギー対応ケーキ</b> 牛乳 <b>麦茶</b>	ニラとツナのチヂミ 麦茶
	<b>食材</b> さつまいも 生クリーム <b>除去 除去</b> 無塩バター 砂糖 卵 <b>除去</b>		ニラ ツナ 人参 薄力粉 片栗粉 鶏がらスープ

## すごい！大豆の栄養パワー！

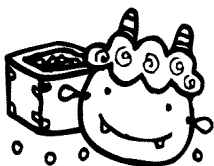
大豆は、植物の中では唯一、肉に匹敵する量の良質なたんぱく質を含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。たんぱく質以外にも脂質、炭水化物、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛、葉酸など様々な栄養素をバランスよく含んでおり、大変栄養価の優れた食品といえます。また、抗酸化作用・抗がん作用のあるサポニン、脳細胞の働きを活性化するレシチン、女性ホルモン様作用があり骨粗鬆症予防に効果的なイソフラボンなど多くの有効成分も含んでいます。また大豆には、肉に多く含まれるコレステロールは全く含まれていません。

これらのことから大豆は近年の健康志向の高まりの中で「ミラクルフード」として世界中から注目を集めています。



大豆の原産地は中国北部で、縄文時代には日本に伝わり栽培されていたと言われています。昔から大豆は五穀の1つとして日本の食文化を支えてきました。

現代でも大豆からは味噌や醤油など調味料をはじめ、豆腐、納豆、油など多くの製品が作られています。そのため、大豆製品を食べない日はほとんどないと言ってもよいくらい、日本人の毎日の食生活に関係の深い食べ物となっています。



## 大豆

