

# 2月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます  
 ● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるものになる  
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります  
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	17日(土)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	24日(土)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	
昼食	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	きのこうどん ■うどん(乾麺) ●鶏肉	ご飯 ■米	ビビンバ ■米 ▲人参	ゆかりご飯 ■米 ゆかりふりかけ	パン ■ロールパン	金平うどん ■うどん ▲人参	
	甘辛煮 ●豚肉 ▲人参 ▲いんげん ■こんにやく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油 さば節	酢豚風 ■じゃが芋 ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン ▲キャベツ ▲パイン缶 ケチャップ こい口しょうゆ 砂糖 みりん	鶏の醤油 マヨネーズ焼き ●鶏肉 にんにく 酒 こい口しょうゆ 塩 ドレッシング (マヨネーズ風)	青椒肉絲 ●豚肉 ▲ピーマン ▲パプリカ ▲たけのこ 塩こしょう にんにく 酒 片栗粉 オイスターソース	●薄揚げ ▲ねぎ うす口しょうゆ さば節 みりん 塩 昆布	肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにやく ●牛肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油	▲ほうれん草 ▲もやし ●豚ミンチ ●タケヤ味噌 にんにく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 塩 砂糖 酢 ごま油 油	おでん ▲大根 ▲人参 ■こんにやく ●厚揚げ ●平天 ●卵 牛すじ(だし) さば節 うす口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩	▲人参 ▲玉ねぎ ●牛肉 ■じゃが芋 ルー 油	▲かまぼこ ▲ねぎ うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 さば節 酒 塩 昆布 油	
	じゃこピーマン ▲ピーマン ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 油	酢 塩 生姜 片栗粉	和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ うす口しょうゆ 酢 砂糖 さば節 油	白菜の塩ナムル ▲白菜 ▲人参 ▲きゅうり 鶏がらスープ 塩 ごま油	ごま味噌酢和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢	和え物 ▲人参 ▲ほうれん草 さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	味噌汁 ▲ねぎ ●薄揚げ ▲なめこ ●味噌 さば節	炒め和え ▲きゅうり ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酢 生姜 ごま油	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲えのき ▲玉葱 ●味噌 さば節	ひじきの酢の物 ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり 砂糖 ごま うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 みりん 酒 さば節 油	
	味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	スープ ▲ニラ ▲コーン ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ	味噌汁 ▲ねぎ ●薄揚げ ▲なめこ ●味噌 さば節	わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲えのき ▲玉葱 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲えのき ▲玉葱 ●味噌 さば節	大豆代表 ビタミンB群 食物繊維 カルシウム たんぱく質 鉄	
	0歳	りんごゼリー あられ	ヨーグルト(もも缶) ベビーせんべい	いちご かぼちゃポーロ	二色サンド	石垣まんじゅう	清見オレンジ ハイハイ 清見オレンジ 豆乳ラスク	南瓜 豆乳蒸しパン	バナナ 紫芋せんべい バナナ うの花クッキー	イタリアン スパゲティー	手作りクッキー
	1歳	りんごゼリー ベジタブルせん	ヨーグルト(もも缶) きな粉せんべい	いちご おせんべいサラダ味	(食パン ブルーベリージャム マーガリン)	(さつま芋 油 無調整豆乳 上新粉 砂糖 ベーキングパウダー)	清見オレンジ 豆乳ラスク 清見オレンジ 豆乳ラスク	(南瓜 小麦粉 無調整豆乳 砂糖 油 ベーキングパウダー)	バナナ うの花クッキー バナナ うの花クッキー	(スパゲティー 玉葱 コーン ピーマン 油 トマトピューレ 塩こしょう ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース)	(小麦粉 油 無調整豆乳 砂糖)
	2歳	りんごゼリー ベジタブルせん	ヨーグルト(もも缶) きな粉せんべい	いちご おせんべいサラダ味			清見オレンジ 豆乳ラスク 清見オレンジ 豆乳ラスク		バナナ うの花クッキー バナナ うの花クッキー		
	3-5歳	りんごゼリー 芋けんぴ	ヨーグルト(もも缶) きな粉棒	いちご つぶせん			きかん棒				
	0-5歳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー	557Kcal	571Kcal	574Kcal	560Kcal	573Kcal	560Kcal	564Kcal	529Kcal	543Kcal	637Kcal
たんぱく質	26.1g	12.8g	29.5g	20.7g	20.6g	23.2g	20.1g	25.0g	22.1g	18.4g	
脂質	9.9g	14.1g	21.0g	16.9g	13.9g	13.6g	15.7g	11.6g	18.6g	21.8g	
炭水化物	72.7g	82.5g	58.0g	86.4g	97.7g	69.7g	90.7g	71.1g	81.2g	98.5g	
食塩相当量	2.3g	1.4g	2.4g	2.3g	2.9g	2.1g	1.3g	2.5g	2.1g	3.2g	



## 昔から食べ継がれてきた 豆を見直そう

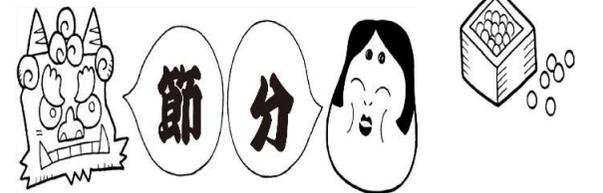
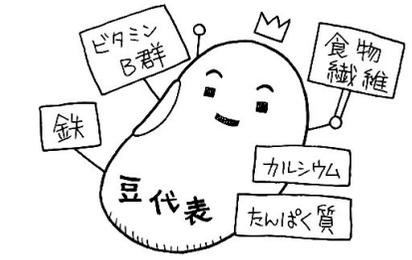
### 五穀のうちのひとつ 大切な豆

五穀とって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切につくられてきました。いずれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穡」を願う祭りなどは現在でも、日本各地に数多く残っています。



### 豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

《今月の旬の食材》ブロッコリー 白菜 大根 いちご 清見オレンジ