



Table with columns for Day, Dish Name, Main Ingredients, and Energy Value. It lists various school lunch items from February, such as '麦ごはん 牛乳' and 'しゅうまい 3個', along with their nutritional components and energy values.

※次のページに続きます。

1年の幸福を願う「節分」の行事



立春(りっしゅん)の前日にあたる節分には、古くから豆まきをしたり、柊(ひいらぎ)いわしを飾ったりして、病気や災難をおこす“鬼”を追い払い1年の無事や幸福を願う風習があります。



柊鰯(ひいらぎいわし)

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄.....貧血予防
●カルシウム・マグネシウム.....丈夫な骨をつくる
●ビタミンB1.....疲労回復効果
●食物繊維.....便秘予防



- 大豆イソフラボン.....骨粗しょう症予防
●オリゴ糖.....便秘予防
●サポニン.....抗酸化作用
●レシチン.....動脈硬化予防

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

節分に、ひいらぎの枝に焼きたいわしの頭をさして、家の入口や台所にまつておくという風習があります。これは、鬼がにおいのきついものやとがったものが嫌いとされているため、「くさいいわしの頭」と「痛いヒイラギのトゲ」で鬼を追い出すためです。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

日	曜	献立名	主な材料とその働き						
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
16	月	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	823
		あじフリッター 3個	あじ	オキアミ アオサ				小麦粉 でんぶん 米粉 大豆油 油	
		ピビンバ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし		砂糖 ごま油	
		ピリカラ汁	とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ ねぎ		じゃがいも ごま油	
17	火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳				パン	797
		オムレツ	卵						
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉		にんじん	玉ねぎ		じゃがいも 砂糖 油	
		ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	
18	水	白飯 牛乳		牛乳				米	771
		焼きぎょうざ 3個	ぶた肉			玉ねぎ キャベツ		小麦粉	
		切り干し大根の中華サラダ	ツナ		にんじん	切り干し大根 きゅうり		砂糖 ごま ごま油	
		八宝湯	ぶた肉 いか えび		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい 干しいたけ ねぎ		砂糖 でんぶん 油	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
19	木	ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん	802
		たまりしょうゆの和風かけ汁	ぶた肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ ねぎ			
		おから入り米粉コロッケ	おから			玉ねぎ		じゃがいも 米粉パン粉 米粉 油	
		しらぬい				しらぬい			
20	金	白飯 牛乳		牛乳				米	761
		さばの塩焼き	さば						
		野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい		砂糖	
		かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ		でんぶん	
		乾燥小魚		かたくちいわし					
24	火	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	887
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ		じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	
		焼きウインナー 2本	ウインナー						
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
25	水	くろロールパン 牛乳		牛乳				パン	807
		大豆入りナゲット 3個	とり肉 大豆		にんじん			でんぶん 油	
		野菜のカレースープ煮	ウインナー		にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ にんにく		じゃがいも	
		フルーツポンチ				パインアップル もも			
26	木	白飯 牛乳		牛乳				米	770
		れんこん入りつくね 3個	とり肉			れんこん 玉ねぎ		砂糖 油	
		ぶた肉と大根の煮物	ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく		砂糖 油	
		野菜のごま酢あえ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン		砂糖 ごま	
27	金	白飯 牛乳		牛乳				米	825
		とり肉の甘辛だれかけ	とり肉			しょうが		でんぶん 砂糖 油	
		手巻き用ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり 大根		ノンエッグマヨネーズ	
		実だくさん汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ		じゃがいも でんぶん	
手巻きのり		のり							

*都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

今月の愛知県産の食材



米



牛乳



卵



キャベツ



小松菜



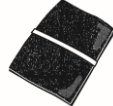
うずら卵



じゃがいも



白菜



のり



大豆



大根



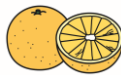
さといも



にんじん



きゅうり



しらぬい



かぶ

**体調不良の人が
増えています！**

給食当番が体調が悪い場合は、健康な人に交代してもらいましょう。



給食当番の
健康チェック
わすれずに

27日(金)「手巻きのり」は、知多乾海苔問屋協同組合様より寄付としていただいたものです。

愛知県ののりの生産量は全国6位(令和5年)です。ご飯に巻いておいしくいただきます！