



Table with columns for Day, Dish Name, Main Ingredients, and Energy (kcal). Rows include items like 2月 むぎごはん, 3月 ごはん, 4月 わかめごはん, 5月 ソフトめん, 6月 ロールパン, 9月 むぎごはん, 10月 ごはん, 12月 ごはん, 13月 スライスパン.

※つぎのページにつづきます。

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。

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



柊鯛 (ひいらぎいわし)

- 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

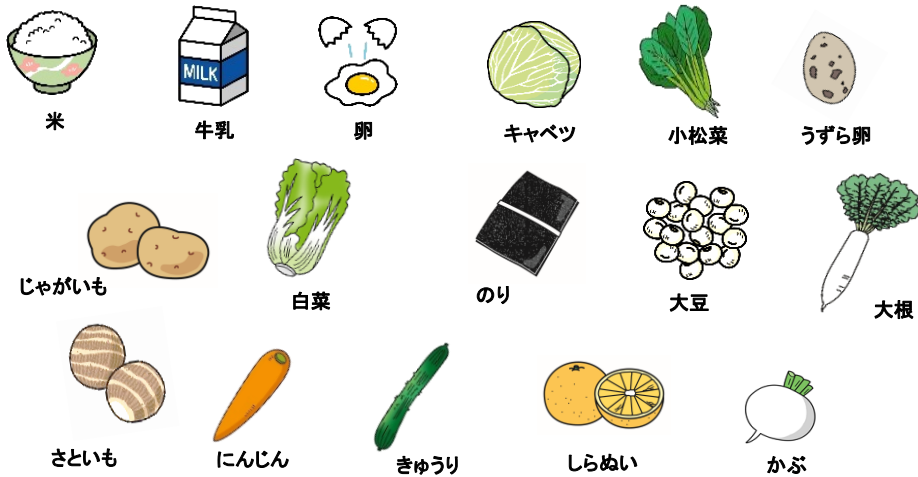
節分に、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさして、家の入口や台所にまつておくという風習があります。これは、鬼においのきついものやとがったものが嫌いとされているため、「くさいいわしの頭」と「痛いヒイラギのトゲ」で鬼を追い出すためです。

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	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		621
		あじフリッター 2こ	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	
		ピリカラじる	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 ぎゅうにゅう		牛乳			パン		648
		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	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		609
		やきぎょうざ 2こ	ぶた肉			玉ねぎ キャベツ	小麦粉		
		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ツナ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
		はっぼうたん	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 ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		622
		たまりしょうゆのわふうかけじる	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			
		おからいりこめコロツケ	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	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		581
		さばのしおやき	さば						
		やさいのおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		
		かきたまじる	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		
24	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		665
		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	
		やきウインナー	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 ぎゅうにゅう		牛乳			パン		623
		だいず入りナゲット 2こ	とり肉 大豆		にんじん		でんぶん	油	
		やさいのカレースープに	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	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		597
		れんこん入りつくね 2こ	とり肉			れんこん 玉ねぎ	砂糖	油	
		ぶたにくとだいこんのもの	ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにやく	砂糖	油	
		やさいのごまずあえ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	
27	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		656
		とりにくのおまからだれかけ	とり肉			しょうが	でんぶん 砂糖	油	
		てまきようツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり 大根		ノンエッグマヨネーズ	
		みだくさんじる	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		
		てまきのり		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



### 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！