

2月 給食だより 中

与勝緑が丘中学校

098-978-5230

年中行事に
欠かせない

大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。2025年の節分は2月2日です。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

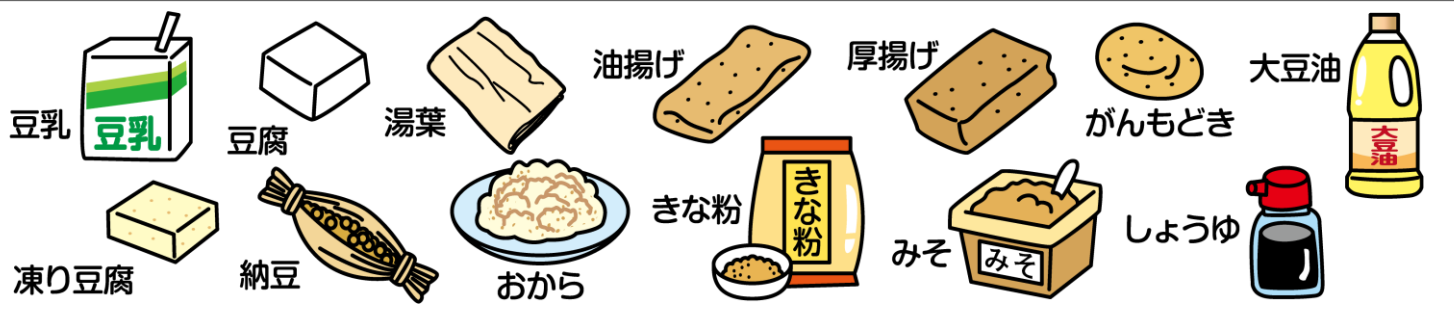
※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。



年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤飯	おこと汁	いとこ煮

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。

※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。

※2枚貝には「かに」が共存しています。

※揚げ油は、3〜4回程度同一の油を使用しています。

※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料	
3	月		恵方巻 キンパ	ごはん	米、ごま油	たくあん(小麦)	シママース	
				具(肉)	牛肉	三温糖、ごま油	人参、たまねぎ、 にんにく	料理酒、しょうゆ、 コチジャン
				具 (ナムル)	錦糸卵	ごま、ごま油	もやし、ほうれんそう、 きゅうり、人参	シママース、しょうゆ
				のり	焼きのり			
				豚じゃがみそ汁	豚肉、豆腐、 白みそ、赤みそ	じゃがいも	人参、ねぎ	花かつお
節分献立 (2月2日)			節分豆	節分豆				
4	火		麦ごはん		米、麦			
			おでん	鶏肉、ちくわ、 うずらの卵、 厚揚げ、結び昆布		大根、人参、椎茸、 こんにゃく、いんげん、 しょうが	シママース、しょうゆ、 みりん、花かつお	
			いわしの生姜煮	いわし生姜煮 (小麦)				
			おかか和え	糸けずり	三温糖	白菜、人参、 ほうれん草、もやし	しょうゆ、シママース、 ミツカン酢	
			★二色揚げパン	きな粉、 脱脂粉乳(乳)	なかよしパン(小麦、乳)、 アーモンド、揚げ油②、 黒糖、三温糖	※1月31日(金)「もちもちベーコン チーズ(小麦・乳・卵)※揚げ油①」 で使用した揚げ油です。		ココア
5	水		冬野菜のシチュー	鶏肉、脱脂粉乳(乳)、 生クリーム(乳)	じゃがいも、こめ油	人参、たまねぎ、 マッシュルーム、大根、 コーン、白菜、ほうれん草、 にんにく	白ワイン、シママース、 ホワイトルウ(小麦、乳)、 こしょう、チキンブイヨン	
			ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー、白菜、 人参、あお豆	イタリアンドレッシング	
6	木		も ず く 丼	麦ごはん	米、麦			
				具	もずく、豚肉	三温糖、こめ油	コーン、人参、 小松菜、たまねぎ、 にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、豆板醤、 シママース、こしょう、 花かつお
			春雨と白菜のスープ	鶏肉	緑豆はるさめ、 でん粉、ごま油	白菜、たまねぎ、 人参、たけのこ、椎茸	料理酒、しょうゆ、 シママース、こしょう、 花かつお、鶏ガラ(卵)	
			ちんすこう		小麦粉、三温糖、ラード			
7	金		豚キムチうどん	豚肉、油揚げ、白みそ	うどん(小麦)、三温糖、 こめ油、ごま油、でん粉	白菜キムチ(小麦)、 しめじ、長ねぎ、白菜、 小松菜、人参、にんにく	キムチの素(イカ)、料理酒、 みりん、しょうゆ、シママース、 花かつお、ポークブイヨン	
			野菜のかきあげ	かまぼこ、卵	小麦粉、揚げ油③	ごぼう、人参、たまねぎ、 かぼちゃ、にら	シママース	
			ごぼうとナッツのサラダ	ハム	アーモンド、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、人参、 きゅうり、小松菜	しょうゆ、ミツカン酢	
			オレンジ			オレンジ		

1〜3月は3年生から募集した「卒業までにこれだけは食べたい！リクエスト給食！」の結果を取り入れながら、献立を作成しています。自分がリクエストしたメニューが出ているかチェックしてみてくださいね。

【料理】1位:カレー(3月予定) 2位:揚げパン(2/5) 【デザート】1位:アイス(2/28) 2位:フルーツポンチ(3月予定)

10	月		ゆかりごはん		米	ゆかり	
			大根のみそ汁	わかめ,厚揚げ, 赤みそ,白みそ		だいこん,人参	花かつお
			ひじきと大豆の磯煮	ひじき,豚肉, 高野豆腐, 蒸し大豆,ちきあぎ	こめ油,ごま油	こんにゃく,人参, ごぼう,いんげん	しょうゆ,みりん,料理酒, シママース,花かつお
			さばのカレー風味焼き	さば		しょうが	しょうゆ,料理酒,カレー粉
12	水		うちなー ペペロンチーノ	ベーコン,鶏肉	スパゲッティ(小麦), オリーブ油	人参,島にんじん, たまねぎ,チンゲンサイ, えのき,しめじ,エリンギ, マッシュルーム,にんにく	白ワイン,しょうゆ, シママース,野菜ブイヨン, チキンブイヨン, こしょう,鷹の爪
			さわらの トマトソース焼き	さわら,豚レバー, チーズ(乳)		たまねぎ,ピーマン, 黄ピーマン	シママース,こしょう, ケチャップ, ミートソース(小麦)
			はるさめサラダ		緑豆はるさめ,ごま, 三温糖,ごま油	切干大根,人参, きゅうり,小松菜,もやし	しょうゆ,特濃酢,シママース
			バナナ			バナナ	
13	木		麦ごはん		米,麦		
			イナムドゥチ	豚肉,かまぼこ, 甘口白みそ		こんにゃく,椎茸, 青ねぎ,しょうが	花かつお
			チキナーチャンプルー	厚揚げ,豚肉, ちきあぎ	こめ油	からし菜,もやし,人参	シママース,しょうゆ,こしょう
			発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね (小麦)			
14	金		チーズリゾット	鶏肉,ベーコン, チーズ(乳)	米	人参,たまねぎ,しめじ, パセリ,トマト,コーン, にんにく	白ワイン,シママース, こしょう,野菜ブイヨン, チキンブイヨン
			タンドリーチキン	鶏肉,ヨーグルト(乳)		しょうが,にんにく	シママース,こしょう,カレー粉
			カリフラワーと いんげんのソテー	豚肉	こめ油	カリフラワー,いんげん, 人参,たまねぎ, ヤングコーン	シママース,こしょう,しょうゆ
			★ブラウニー	卵	チョコフレーク(乳), チョコチップ(乳), バター(乳),くるみ グラニュー糖,小麦粉		
17	月		あわごはん		米,もちぎび		
			ハヤシライス	牛肉	こめ油	たまねぎ,人参, セロリー,トマト, マッシュルーム, ピーマン,にんにく	ケチャップ,ウスターソース, ハヤシルウ(小麦), ポークブイヨン,シママース, こしょう
			オムレツ(トマト)	トマトオムレツ(卵)			
			マカロニサラダ	ハム,ひよこ豆	マカロニ(小麦), ノンエッグマヨネーズ, 三温糖	人参,きゅうり	フレンチドレッシング, しょうゆ,シママース,こしょう
18	火		ご 中 は 華 あ ん ん け かけ	麦ごはん	米,麦		
				具 鶏肉	三温糖,こめ油, でん粉,ごま油	白菜,チンゲンサイ, たけのこ,人参,椎茸, あお豆,にんにく	シママース,ポークブイヨン, オイスターソース(カキエキス), 木戸中華(小麦,乳),しょうゆ
			スーミータン	豆乳,卵	クリームコーン,ごま油	人参,たまねぎ, コーン,青ねぎ	しょうゆ,シママース, こしょう,鶏ガラ(卵)
			ヤンニョムチキン	鶏肉	小麦粉,でん粉, 揚げ油④,三温糖, ごま油,ごま	しょうが,にんにく	こしょう,料理酒,ケチャップ, コチジャン,しょうゆ
19	水		あわごはん		米,もちぎび		
			鶏肉と大根の煮付け	鶏肉,結び昆布, 厚揚げ	こめ油,三温糖	大根,人参,いんげん, こんにゃく,椎茸,しょうが	シママース,しょうゆ, みりん,料理酒,花かつお
			納豆みそ	ひきわり納豆, 豚肉,麦みそ, 糸けずり	三温糖,こめ油,ごま	ねぎ,しょうが	みりん
			さわらの香味焼き	さわら	三温糖,ごま	しょうが	料理酒,みりん,しょうゆ

バレンタイン
献立
(2月14日)

1年A組
リクエスト
(12月給食
準備1位)

20	木		ピザトースト	チーズ(乳),ベーコン	食パン(小麦,乳)	ピーマン,たまねぎ,コーン	ピザソース,ケチャップ	
			ポトフ	鶏肉,ウインナー,蒸し大豆	じゃがいも,こめ油	人参,キャベツ,たまねぎ,しめじ,ブロッコリー,にんにく	シママース,こしょう,チキンブイヨン	
			イタリアンサラダ			カリフラワー,だいこん,人参,きゅうり,黄ピーマン	イタリアンドレッシング	
			ミルクココア		ミルクココア			
21	金		クープジュシー	豚肉,昆布,油揚げ,白かまぼこ	米,麦,ごま,こめ油	人参,椎茸,あお豆	しょうゆ,料理酒,みりん,シママース,花かつお	
			冬瓜のすまし汁	鶏肉,絹ごし豆腐	でん粉	とうがん,だいこん,人参,しいたけ,小松菜,しょうが	花かつお,しょうゆ,シママース	
			さばの竜田揚げ	国産さば竜田揚げ(小麦)	揚げ油⑤			
			いよかん			いよかん		
26	水		みそラーメン	中華麺		中華めん(小麦)		
				汁	豚肉,なると,赤みそ	ラー油,ごま油	人参,もやし,コーン,きくらげ,キャベツ,小松菜,長ねぎ,しょうが,にんにく	鶏ガラ(卵),豚ガラ,赤だし,テンメンジャン(小麦),木戸中華(小麦,乳),シママース,こしょう
			ムーシーロー(中華炒め)	豚肉,卵,糸けずり	こめ油,ごま油	小松菜,人参,たまねぎ,もやし,きくらげ	シママース,ミツカン酢,しょうゆ,こしょう	
			餃子	国産豚肉の餃子(小麦)				
27	木		あみパン		あみパン(小麦,乳)			
			チキンのトマト煮	鶏肉	じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,ブロッコリー,トマト,にんにく	シママース,こしょう,ケチャップ,チキンブイヨン,デミグラスソース(小麦)	
			ハンバーグのホワイトソースかけ	ハンバーグ,牛乳		パセリ	ホワイトルウ(小麦,乳)	
			キャベツと豆のサラダ	ひよこ豆,ハム,白いんげん豆,レッドキドニー		キャベツ,人参,コーン	コールスロードレッシング	
28	金		タコライス	麦ごはん		米,麦		
				タコスミート	牛肉,豚肉,豚レバー粒状大豆タンパク,	こめ油	たまねぎ,人参,トマト,にんにく	トマトピューレー,チリソース,タコスシーズニング(小麦),チリパウダー,ケチャップ,ウスターソース,シママース,こしょう
				野菜			キャベツ,ミニトマト	
				チーズ	スライスチーズ(乳)			
		わかめスープ	鶏肉,わかめ,絹ごし豆腐		白菜,人参,しいたけ,しょうが	料理酒,しょうゆ,鶏ガラ(卵),シママース,こしょう		
		3年生リクエストデザート1位			★シークワサーシャーベット	シークワサーシャーベット		

冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味