

2月 給食だより

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福をよびこみましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますのでさまざまな豆料理を味わってください。

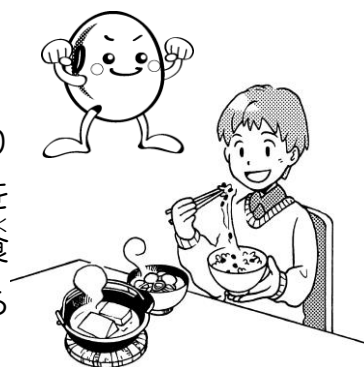
節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



和食に欠かせません！大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらにうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。



2024年2月

鳴門教育大学附属特別支援学校

日	曜	献立表	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー -kcal
1	木	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 スペイン風オムレツ	牛豚ひき肉 厚揚げ さつま揚げ オムレツ 牛乳	ごはん 油 砂糖	㊿ たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	724
2	金	ごはん いわしフライ 豆腐のみそ汁 節分豆	いわしフライ 豆腐 油揚げ わかめ みそ 節分豆 牛乳	ごはん 油	にんじん だいこん ねぎ	735
6	火	ごはん マカロニのクリーム煮 枝豆のサラダ	鶏肉 ベーコン えび 牛乳	ごはん マカロニ 油 ドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース えだまめ きゅうり とうもろこし	795
7	水	ごはん 野菜炒め さばのみそ煮	豚肉 いか さばのみそ煮 牛乳	ごはん 油 ごま油 でんぷん	㊿ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん ヤングコーン	668

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の間 体の調子を整える	エネルギー -kcal
8	木	ドライカレー わかめスープ	牛豚ひき肉 ベーコン わかめ 牛乳	ごはん 油	ｼｮ ｺﾝ たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	645
9	金	クロワッサン 五目うどん 揚げたこやき	豚肉 かまぼこ 油揚げ わかめ かつお節 牛乳	クロワッサン うどん たこやき 油	たまねぎ にんじん ねぎ	602
13	火	親子丼 ごま酢あえ	鶏肉 たまご わかめ 牛乳	ごはん 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	672
14	水	ごはん ハート型コロケ ボイル野菜 かきたま汁	豆腐 たまご かまぼこ わかめ 牛乳	ごはん 油 ハート型コロケ ドレッシング でんぶん	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	669
15	木	ごはん 回鍋肉 しゅうまい	豚肉 がんもどき みそ しゅうまい 牛乳	ごはん ごま 油 砂糖	キャベツ 干しいたけ ピーマン にんじん たまねぎ ｼｮ ｺﾝ	729
16	金	クロワッサン スパゲティナポリタン ブロッコリーとチーズのサラダ	ベーコン いか えび チーズ 牛乳	クロワッサン スパゲティ 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー	665
19	月	ごはん 瀬戸風味ふりかけ さんまのみぞれ煮 豚汁	さんまのみぞれ煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ごはん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	675
20	火	ごはん マーボー豆腐 ナムル	牛豚ひき肉 豆腐 みそ ハム 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぶん ごま	にんじん たまねぎ グリンピース ねぎ ｺﾝ ｼｮ チンゲン菜 もやし	715
21	水	ごはん ひじきの炒め煮 鮭の野菜カツ	ひじき 鶏肉 厚揚げ 大豆 鮭の野菜カツ 牛乳	ごはん 油 砂糖	れんこん にんじん さやいんげん つきこんにゃく	741
22	木	ごはん ハンバーグしいたけソース コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン 牛乳	ごはん 油	干しいたけ たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	636
26	月	ごはん チンゲン菜の炒め物 揚げぎょうざ	豚肉 えび いか 牛乳	ごはん 油 でんぶん ごま油	にんじん はくさい たまねぎ チンゲン菜	675
27	火	カレーライス ヨーグルトあえ 福神漬	豚肉 ヨーグルト 牛乳	ごはん じゃがいも 油	ｺﾝ にんじん たまねぎ グリンピース 黄桃 みかん パイン 福神漬	751
28	水	ごはん 卵とじ煮 ごぼうサラダ	鶏肉 ちくわ たまご 牛乳	ごはん 砂糖 マヨネーズ ごま	たまねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ ごぼう きゅうり とうもろこし	669
29	木	ごはん 肉じゃが 小松菜とれんこんのごまあえ	豚肉 ちくわ 牛乳	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし れんこん つきこんにゃく	647

* 牛乳は毎日つきます。

* 緑の仲間の ｺﾝ → にんにく ｼｮ → しょうが のことです。

* 物資購入の都合により、献立または原材料を一部変更することがありますが、ご了承ください。



今年度も高等部を卒業するみなさんからの給食のリクエストメニューを2月・3月に入れていきます。楽しみしててくださいね！

鳴門教育大学附属特別支援学校 ホームページ →

