

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			赤魚のムニエル マカロニポリタン じゃが芋と卵の 洋風スープ オレンジ	節分ドライカレー ブロッコリーと ツナのサラダ お茶 ヨーグルト	柳川風煮井 みそ汁 フルーツ
			サラダせんべい クッキー ミルク	ビスケット ♡鬼まんじゅう お茶	せんべい
5	6	7	8	9	10
豆腐の野菜あんかけ ポテトのチーズ焼き えのきのみそ汁 バナナ	鮭フライ 野菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁 みかん	鶏肉とじゃが芋の煮物 大根サラダ もやしのみそ汁 オレンジ	ロールキャベツ 三色野菜のナムル かきたま汁 りんご	コーン豆乳シチュー 切干大根の煮物 お茶 ヨーグルト	二色そばろ井 みそ汁 フルーツ
しょうゆせんべい 芋けんぴ ミルク	揚げせんべい ウエハース お茶	塩せんべい ビスケット ミルク	クッキー サラダせんべい ミルク	しょうゆせんべい クッキー お茶	せんべい
12	13	14	15	16	17
建国記念日 振替休日	鯖のカレー 竜田揚げ きんぴらごぼう お茶 バイン缶	お好み焼き もやしとほうれん草の ツナサラダ 人参スティック オレンジ お茶	はんぺんフライ ほうれん草と きのこのパスタ トマトのスープ バナナ	ほっけの塩焼き りんごとキャベツの サラダ 豚汁 桃缶	親子丼 みそ汁 フルーツ
	芋けんぴ カルシウムせんべい お茶	ビスケット かりんとう お茶	ウエハース しょうゆせんべい お茶	ビスケット ♡ほうれん草の蒸しパン	せんべい
19	20	21	22	23	24
ポークチャップ さつま芋の ココロサラダ 豆腐のみそ汁 みかん	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ なめこ汁 バイン缶	スコッチエッグ もやしのサラダ お茶 バナナ	さばのみそ煮 彩り卵焼き そうめんのみそ汁 オレンジ	天皇誕生日	甘辛鶏井 みそ汁 フルーツ
かりんとう カステラ ミルク	サラダせんべい 芋けんぴ ミルク	クラッカー 塩せんべい お茶	しょうゆせんべい カステラ ミルク		せんべい
26	27	28	29	<ul style="list-style-type: none"> ・△はご飯を持ってこなくても良い日です。 ・♡は手作りおやつです。 ※都合により、献立を変更する場合があります。 	
鶏肉と根菜の煮物 さつま芋の天ぷら キャベツのみそ汁 りんご	中華丼 ウインナーソテー 若布スープ バナナ	カレーうどん フルーツゼット	肉団子の 甘酢あんかけ マカロニサラダ お茶 みかん		
塩せんべい クラッカー ミルク	クッキー かりんとう ミルク	ロールケーキ ビスケット お茶	ウエハース 芋けんぴ お茶		



給食通信

まだまだ寒さの厳しい日が続きますが、暦の上では春を迎えます。病気に負けず元気に過ごすためにも、基本的な生活リズムを整え、3回の食事をバランスよくとることが大切です。



節分は、『季節の分かれ目』を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられていました。

節分に、大豆といわしを食べる理由を紹介します🍷

大豆

豆まきに使う大豆には、邪気を追い払う力があるとされています。また、そのままの大豆ではなく、炒った大豆を使うのは、豆を炒ることが「鬼(邪気)を退治する」という意味を持つからです🍷

いわし

ひいらぎの葉と焼いたイワシの頭を一緒に飾ります。ひいらぎの葉のトゲや、いわしのおいさを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います🍷

節分のおやつ「鬼まんじゅう」

寒さがピークを迎える頃の、節分の日の昼間に、温かい蒸したての鬼まんじゅうを食べ、鬼が現れる夜までに厄除けをしてもらいたいとの思いから、節分の日に食べるそうです。鬼まんじゅうとは、東海地方に伝わるお菓子で、小麦粉と砂糖を混ぜた生地に角切りのさつま芋を加えて蒸したお菓子です。



さつま芋の角が表面から飛び出ているのが特徴で、**表面のゴツゴツが鬼の金棒を連想させる**ことから鬼まんじゅうと呼ばれるようになったと言われているそうです。

甘くておいしいと子供たちに好評の鬼まんじゅう

栄養が詰まった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくします。鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

