

2月給食献立予定表

日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	木	豆腐入り肉団子スープ ひじきの炒り煮		海老 5 豚ミンチ 20 卵 5 豆腐 30 揚げ5 大豆 10 鶏 5 竹輪 5 ひじき 3 海苔 5	片栗粉 1 コンソメ 3	人参 40 青葱 5 玉葱 10 白菜 20 いんげん 5 土生姜 1 牛蒡 5	おにぎりの日
2	金	巻き寿司 豆腐汁		ウィンナー 10 卵 10 高野豆腐 5 揚げ 5 味噌 10 焼き海苔 5		えのき 5 青葱 5 玉葱 20 人参 30 胡瓜 10 椎茸 1 かんぴょう 2	豆まき 米一合
3	土	五目ラーメン		焼豚 10 卵 30	中華そば 100 ごま油 3	人参 15 青葱 5 キャベツ 20 もやし 15	
5	月	カレーライス もやしのナムル		牛肉 10	カレールウ 20 ごま 油 2 馬鈴薯 30 ごま 1	人参 25 玉葱 20 コーン 10 にんにく 1 もやし 30	ハロータイム 参観・講演会 (きりん組)
6	火	八宝菜 竹輪の生姜煮	ヨーグルト	エビ 5 豚肉 10 竹輪 25 スキム 10	片栗粉 2	人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 白菜 20 生椎茸 10 生姜 2	
7	水	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮		竹輪 5 牛肉 10 海苔 5 焼豆腐 10 卵 30	糸こんにゃく 5 麩 3	人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1	園庭開放
8	木	カレー味のフリッター じゃが芋とブロッコリーのサラダ	メロンパン	鱈 60 ベーコン 4 卵 5	天ぷら粉 10 カレー粉 1 馬鈴薯 12 マヨネーズ 6 小麦粉 20 バター 7	ブロッコリー 12 人参 6 コーン 3	
9	金	五目豆煮 えのきとわかめの中華風		竹輪 10 鶏肉 10 わかめ 2 厚揚げ 10 大豆 10	ごま 3 板こんにゃく 10 ごま油 1	人参 30 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 えのき 20 玉葱 10 コーン 2	
10	土	焼きそば		豚肉 10 粉揚げ 5 竹輪 10	中華そば 150	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
13	火	ササミのゴマフライ カニカマと胡瓜の酢の物		ささみ 50 卵 20 わかめ 3 カニカマ 5	小麦粉 10 パン粉 10 ごま 10 ケチャップ 10	胡瓜 20 キャベツ 20	お話会
14	水	高野の卵とじ煮 ウィンナー	クッキー	鶏ミンチ 10 高野 5 ウィンナー 20 卵 55	馬鈴薯 20 小麦粉 20 バター 7	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	お話会 園庭開放
15	木	赤飯 豚汁		豚肉 10 味噌 10 厚揚げ 10 小豆 10	もち米 30 里芋 10 板 こんにゃく 10	人参 10 大根 20 青葱 5 牛蒡 10	避難訓練 誕生会 身体測定
16	金	ポテトグラタン 洋風きんぴら		チーズ 10 牛乳 40 えび 5 ベーコン 10 卵 30	ごま油 2 バター 2 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20 ケチャップ 5	牛蒡 16 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 ピーマン 16 蓮根 16	音楽教室
17	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉ねぎ 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	
19	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	運動教室
20	火	マーボー豆腐 フライドポテト	鬼まんじゅう	豚ミンチ 10 豆腐 30	片栗粉 5 馬鈴薯 30 小麦粉 10 さつま芋 20	人参 20 青葱 5 玉葱 20 干椎茸 1 土生姜 1	
21	水	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ 50 卵 20 豆腐 40 ひじき 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	園庭開放
22	木	カレイの西京焼き 白和え	ぶどうゼリー	鱈 60 味噌 10 豆腐 30 ゼラチン 2	ごま 3 板こんにゃく 10	人参 10 ほうれん草 10 ぶどうジュース 80	
24	土	ハヤシライス		牛肉 10	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん いりませ
26	月	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆 腐 20 チーズ 10	春雨 5	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	
27	火	チキンライス ポトフ風スープ		鶏ミンチ 10 スキム 10 ウィンナー 10 卵 40	コンソメ 3 馬鈴薯 20 ケチャップ 10	人参 30 玉葱 40 大根 10 コーン 5 マッシュルーム 10 キャベツ 20	
28	水	鯖の味噌煮 切干大根の昆布和え	鬼さんケーキ	鯖 40 味噌 5 塩昆布 5	ごま油 1 ホットケ ーキミックス 20 バター 5	人参 10 土生姜 2 切干大根 8 胡瓜 3	
29	木	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉 50 合ミンチ 5 牛乳 10	スパゲティ 40 片栗 粉 10 ケチャップ 10	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	生活発表会

※ 米一合の場合は、お米を一合ご持参ください。(2/2)
尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりません。(2日と15日と27日です)
1日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。
24日の土曜日は、ごはんをご持参ください。(うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりません)
28日の水曜日は、うさぎ・りす・ぱんだ組は鯖の味噌煮、きりん組は学校給食に準じてししゃも2尾です。

節分

旧暦では立春(毎年2月4日頃)が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に、一年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆を「魔滅(まめ)」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためだとか。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ(またはプラス1個)食べ、福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。



豆まきに使用する大豆は、乳幼児がのどに詰まらせる事故の報告があります。食べるのはもう少し大きくなってからにしましょう。

巻き寿司を丸かじりしよう!!

2024年(令和6年)の恵方は

東北東やや東 正確には 甲(きのえ)の方角 です



豆を食べよう!! ポークビーンズ

材料(4人分)
豚肉・・・40g
水煮大豆・・・40g
じゃが芋・・・1個
人参・・・1/2本
玉葱・・・1/2個
トマトピューレ・・・40g
ケチャップ・・・大さじ2
コンソメ、砂糖・・・適量
水・・・100cc

つくりかた

- ① じゃが芋・人参・玉葱を角切りにする。
- ② 豚肉・人参・玉葱を炒め、大豆・水を入れ煮込む。
- ③ 沸騰したらじゃが芋を入れさらに煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら調味料を入れ味を調える。
- ⑤ 弱火で少し煮込んだら完成。

「畑のお肉」
大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう!

豆腐
油揚げ
きな粉
味噌
納豆

