

2月の給食だより

福を呼ぶ豆まき

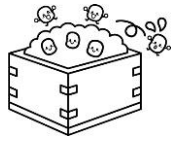
冬から春への節目となる日が2月2日の節分、翌日の3日は春の始まりの日で立春です。

鬼は外！ 福は内！



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気=鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために煎った大豆を使います。殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。

鬼役になったり、豆を投げる役になったり、家族で豆まきもいいですね。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミヨ等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	月	親子煮 みそ汁 くだもの 牛乳 手作りキャラメルトースト	296kcal 16.6g 11.1g 209 mg 1.3g	魚	魚の ホイル焼き
2	火	いわしのかば焼き すまし汁 豆入りごまサラダ 牛乳 米菓・クッキー	261kcal 15.2g 15.2g 192 mg 1.4g	肉	ミートボール
3	水	マーボー大根 みそ汁 チーズ 牛乳 カステラ	199kcal 13.8g 5.7g 291 mg 1.8g	卵	ゆで卵
4	木	どさんこスープ のり酢あえ 牛乳 手作りキャロットケーキ	228kcal 13.4g 9.2g 190 mg 1.3g	芋	里芋煮
5	金	きゃべつメンチ スパゲティサラダ わかめスープ 牛乳 メープルマーブルパン	278kcal 15.2g 11.9g 160 mg 1.4g	大豆製品	豆腐 ハンバーグ
8	月	<u>㊦いい歯・食育の日</u> 鮭の西京焼き きんぴらごぼう みそ汁 牛乳 手作りさつま芋あんまん	221kcal 20.3g 5.3g 306 mg 1.6g	肉	肉じゃが
9	水	豚肉のしょうが焼き ゆかりあえ みそ汁 ヨーグルト	249kcal 22.3g 8.5g 330 mg 2.1g	芋	ポテトサラダ
10	木	【完全給食・カレーの日】※主食はいりません うしさんカレー フルーツヨーグルトあえ 牛乳プリン		海藻	わかめの みそ汁
12	金	たら汁 なっとうあえ くだもの ゼリー	224kcal 16.8g 8.9g 225 mg 2.2g	肉	そばろ丼
15	月	鶏肉のオレンジ焼き ツナサラダ 野菜スープ ミルク ワッフル	205kcal 16.7g 5.6g 248 mg 0.8g	緑黄色 野菜	ミネスト ローネ

○○○ 大豆の栄養 ○○○

- ◎良質な植物性たんぱく質を含んでいることから、“畑の肉”といわれています
- ◎成長期に欠かせないカルシウム、鉄分が豊富に含まれています
- ◎おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています

《おうちで作ってみよう!》 ひじきと大豆のサラダ 4人分

ひじき 10g は水で戻して下茹でする。

きゅうり 1/2 本、人参 1/3 本、キャベツ 50g は千切りにする。

人参はさっとゆで、きゅうり、キャベツは塩で軽くもんでしんなりさせて絞る。

ゆで大豆 50g を加えて、みそ小さじ 1/2 とマヨネーズ大さじ 2 をまぜたタレであえる。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
16	火	おでんスープ ひじき煮 <small>牛乳 ㊸チョコパン㊹ジャムパン</small>	228kcal 12.5g 10.4g 215 mg 1.0g	魚	ムニエル
17	水	はっほうさい 八宝菜 チーズ <small>ミルク 田舎パイ(かぼちゃ)</small> けんちん汁 <small>じる</small>	270kcal 22.6g 6.3g 323 mg 2.5g	海藻	ひじき煮
18	木	いりどり くだもの <small>牛乳 手作りクッキー</small> みそ汁 <small>しる</small>	279kcal 17.7g 12.8g 251 mg 1.7g	卵	目玉焼き
19	金	まつかぜ や 松風焼き みそ汁 <small>しる</small> フレンチサラダ <small>麦茶 セルフおにぎり</small>	211kcal 13.9g 11.2g 190 mg 1.2g	緑黄色野菜	青菜のおひたし
22	月	コーンさつま揚げ <small>あ</small> おかかあえ <small>とんじる</small> 豚汁 <small>牛乳 手作りツナパン</small>	264kcal 15.6g 7.5g 157 mg 1.1g	海藻	のり酢あえ
24	水	ワンタンスープ じゃこおひたし <small>牛乳 メロンパン</small>	214kcal 11.8g 3.3g 203 mg 2.3g	大豆製品	納豆
25	木	【完全給食・誕生会】※主食はいりません ハンバーガー ミニデザート マカロニサラダ 冬の根菜スープ <small>ふゆ こんさい</small> ヨーグルト		海藻	わかめのみそ汁
26	金	しろみざかな 白身魚のみそマヨ焼き みそ汁 <small>しる</small> ごまあえ <small>や</small> ゼリー	195kcal 17.7g 4.4g 284 mg 1.9g	肉	ハンバーグ

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。

柏崎市子ども未来部 保育課