

給食センターだより 2月

稚内市学校給食センター 令和 6年 1月発行 (小学校向け)



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<h3>恵方巻き</h3> <p>太巻ぎずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年)は東北東)を向いて食べるといもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h3>こんにゃく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

- ・2日(金) かきあげどんは、ごはんのうえにかきあげをのせて、タレをかけてたべましょう。
- ・27日(火) とうふハンバーグには、ケチャップをかけてたべましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、たまねぎ・にんじん・きやべつ・さやいんげん・ねぎ・コーン・ぶたにく・とりにく・牛乳 などがあります。

日	曜	こんだて			おもなざいりょうとそのはたらき		
					血・肉・骨をつくる あかのなかま	からだの調子をととのえる みどりのなかま	熱や力のもとになる きいろのなかま
1	木	いなりずし(2こ) ★牛乳	★ごもくにゆうめん だいこんのツナいため	牛乳 とりにく ツナ	にんじん だいこんは だいこん ピーマン	いなりずし ひやむぎ あぶら	
2	金	★ごはん ★牛乳	★さといもとふのりのみそしる かきあげどん ★こうやどうふのふくめに	牛乳 こうやどうふ やきちくわ	ねぎ たけのこ さやいんげん にんじん	ごはん さといも あぶら	
5	月	★ごはん ★牛乳	★だいこんのみそしる ★ほっけのみりんやき ★いりどり	牛乳 ほっけ とりにく	だいこん ねぎ たもぎたけ ごぼう にんじん	ごはん あぶら	
6	火	★クロパン ★牛乳	★ジュリアンスープ コーンクリームコロッケ ★イタリアンチキンソテー	牛乳 ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	クロパン あぶら	
7	水	★ごはん ★牛乳	★にくどうふ やさしいゅうまい(2こ) ★いんげんのおかかいため	牛乳 ぶたにく とうふ	たまねぎ ねぎ はくさい にんじん たけのこ	ごはん あぶら	

8	木	★牛乳	★ほたてラーメン はるまき ★チンゲンサイのいためナムル ソファールレモン	牛乳 ほたて やきぶた ヨーグルト	もやし はくさい コーン にんじん チンゲンサイ きりぼしだいこん	ラーメン あぶら
9	金	★ごはん ★牛乳	★すましじる あじメンチ ★にくそぼろ	牛乳 おから かにふうみかまぼこ ぶたにく	ほうれんそう たけのこ にんじん たまねぎ	ごはん あぶら
13	火 🍴	★バターパン ★牛乳	★やさいのミルクスープ かぼちゃグラタン ★えだまめとウインナーのソテー	牛乳 ウインナー	たまねぎ コーン ぶなしめじ えだまめ	バターパン じゃがいも あぶら
14	水	★ごはん ★牛乳	★とうふとわかめのみそしる はんぺんチーズフライ ★とりじゃが	牛乳 とうふ とりにく	ねぎ たまねぎ にんじん	ごはん じゃがいも あぶら
15	木	★牛乳	★かしわうどん ちくわのいそべあげ ひじきとだいずのもの さつまいもチップス	牛乳 とりにく だいず さつまあげ	ぶなしめじ ごぼう にんじん ねぎ	うどん さつまいも あぶら
16	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★ミートボールカレー ★きのこことベーコンのソテー カットパン	牛乳 だいず ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう	ごはん じゃがいも あぶら
19	月	★ごはん ★牛乳	★あおなのみそしる さばのしおやき ★わふうマーボーどうふ	牛乳 とうふ ぶたにく	こまつな にんじん ねぎ たけのこ	ごはん あぶら
20	火	★コッペパン ★牛乳	★コンソメスープ チキンナゲット(2こ) ★ナポリタン	牛乳 ベーコン	にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ	コッペパン スパゲティ あぶら
21	水	★ごはん ★牛乳	★すりみのみそしる てりやきチキン ★きんぴらごぼう	牛乳 たらすりみ とりにく	だいこん ごぼう にんじん まいたけ	ごはん あぶら
22	木	★牛乳	★しょうゆラーメン ショーロンポー(2こ) ★もやしのオイスターいため かたぬきチーズ	牛乳 やきぶた とりにく チーズ	にんじん ねぎ たけのこ もやし こまつな	ラーメン あぶら
26	月	★ごはん ★牛乳	★あつあげのみそしる つくねくし(2こ) ★わふうチャプチェ	牛乳 あつあげ ぶたにく	ねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ	ごはん はるさめ あぶら
27	火 🍴	★そうやめしおいり ソフトフランス ★牛乳	★クリームシチュー とうふハンバーグ ★きのこのソテー	牛乳 ベーコン とうふ	ブロッコリー たまねぎ エリンギ ぶなしめじ コーン	ソフトフランス じゃがいも あぶら
28	水	★ごはん ★牛乳	★とりのみずたき ★ひめほっけのいちやほし(2ほん) ★あおなのいためもの	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく	はくさい にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	ごはん あぶら
29	木	★牛乳	★カレーにゆうめん きんとんパイ ★たけのこことベーコンのきんぴら	牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん まいたけ たけのこ	ひやむぎ あぶら
2月平均栄養価 エネルギー620 キロカロリー たん白質 24.6g 脂質 22.3g 炭水化物 77.6g 食塩 2.8g						

◆献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。

◆給食費特別助成の申請はお忘れではありませんか？

申請書は稚内市学校給食センターで受け付けております。

