

給食センターだより 2月

稚内市学校給食センター 令和 7年 1月発行 (中学校向け)



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。



<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>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年(東北東)に向けて食べるというもので、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。

- ・12日(水) 中華丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- ・14日(金) 肉そぼろは、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★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、じゃがいも・コーン・さやいんげん・玉ねぎ・ねぎ・ごぼう・豚肉・鶏肉・ほっけ・味噌・牛乳 などが 있습니다。

日	曜	献立		主な材料とその働き		
				血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
3	月	★ごはん ★牛乳	★大根と油揚げの味噌汁 いわしの梅煮 ★炒り鶏	牛乳 油揚げ 鶏肉	大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく	ごはん 油
4	火 ☞	★バターパン ★牛乳	★マカロニのクリームスープ とうきびグラタン ★きゃべつのソテー	牛乳	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ	バターパン マカロニ バター
5	水	★ごはん ★牛乳	★肉豆腐 信田巻き ★いんげんのおかか炒め	牛乳 豚肉 焼き豆腐	白菜 ねぎ 舞茸 もやし さやいんげん	ごはん 油

6	木	★牛乳	★カレーうどん 白花豆コロッケ 小松菜の炒め物	牛乳 豚肉 白花豆 油揚げ	玉ねぎ たもぎ茸 小松菜 もやし	うどん 油 ごま
7	金	★ごはん ★牛乳	★呉汁 照り焼きチキン ★ごぼうと竹輪の甘辛炒め	牛乳 大豆 おから 鶏肉 竹輪	大根 椎茸 ごぼう 糸こんにゃく	ごはん 油
10	月	★ごはん ★牛乳	★すまし汁 さばの塩焼き ★きんぴらごぼう	牛乳 わかめ さば	筍 ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん	ごはん 油
12	水	★ごはん ★牛乳	★シャンダンスープ 鶏の唐揚げ(3個) 中華丼	牛乳 茎わかめ いか えび	えのき茸 コーン 白菜 椎茸	ごはん 油 ごま
13	木	★牛乳	★五目にゆうめん ハートのコロッケ 大根のツナ炒め	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 卵	人参 ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン	ひやむぎ さつまいも じゃがいも
14	金	★ごはん ★牛乳	★青菜の味噌汁 厚焼き卵 ★肉そぼろ	牛乳 卵 豚肉 大豆 おから	小松菜 えのき茸 グリーンピース	ごはん 油
17	月	★ごはん ★牛乳	★ふきと油揚げの味噌汁 ケチャップあん肉団子(2個) ★かぶとこんにゃくの照り煮	牛乳 油揚げ 豚肉	ふき 玉ねぎ かぶ 人参 糸こんにゃく	ごはん 油
18	火	★コッペパン ★牛乳	大根と肉団子のスープ 白身魚フライ ★ナポリタン	牛乳 鶏肉 ホキ ベーコン	大根 玉ねぎ グリーンピース	コッペパン スバゲティ 油
19	水	★ごはん ★牛乳	★きのこの味噌汁 はんぺんチーズフライ ★じゃがいものそぼろ煮	牛乳 チーズ はんぺん 豚肉	ぶなしめじ ねぎ なめこ 人参 枝豆	ごはん じゃがいも 油
20	木	★牛乳	★茎わかめラーメン たこ焼き(3個) ★きゃべつの甜面醬炒め	牛乳 豚肉 茎わかめ たこ 大豆	筍 ねぎ キャベツ もやし 人参	ラーメン 油
21	金	★ごはん ★牛乳	★里芋とふのりの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き 高野豆腐の含め煮	牛乳 ふのり ほっけ 昆布 高野豆腐	ねぎ 人参 枝豆 大根	ごはん 里芋
25	火	★宗谷の埋入り ソフトフランス ★牛乳	★ジュリアンスープ あみ焼きハンバーグ ★しめじとアスパラのクリーム煮 いちごジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉	キャベツ ぶなしめじ アスパラガス いちご	ソフトフランス 油
26	水	★ごはん ★牛乳	★鶏の水炊き ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★おかか野菜	牛乳 鶏肉 豆腐 姫ほっけ	白菜 ねぎ えのき茸 ブロッコリー	ごはん 油
27	木	いなりずし (3個) ★牛乳	★とりめん ひじきと大豆の煮物	牛乳 鶏肉 大豆 竹輪 ひじき	人参 ごぼう ねぎ 椎茸	いなりずし ひやむぎ 油
28	金	★ごはん ★牛乳	★シーフードカレー ★きのこことコーンのソテー ぶどうゼリー	牛乳 えび いか	グリーンピース コーン 小松菜 ぶなしめじ	ごはん じゃがいも バター

2月平均栄養価 エネルギー724キロカロリー たん白質 28.4g 脂質 22.8g 炭水化物 97.3g 食塩 3.2g

- ◆ 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。 ◆
◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。 ◆