

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 (小学校向け)



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「豆をいれる＝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。



イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追ひ払います。イワシの頭はヒヤラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	大豆 いった豆をまいて鬼を追ひ払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	恵方巻き 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（2025年）は東北東）を向い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。
そば 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。	こんにゃく 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。	

◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

- ・12日（水）ちゅうかどんは、ごはんのうえにくをのせてたべましょう。
- ・14日（金）にくそばろは、ごはんのうえにくをのせてたべましょう。

★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、じゃがいも・コーン・さやいんげん・たまねぎ・ごぼう・ぶたにく・とりにく・ほっけ・みそ・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		
				ち 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	かつ 熱や力の もとになる きいろのなかま
3	月	★ごはん	★だいこんとあぶらあげのみそしる いわしのうめに	牛乳 あぶらあげ とりにく	だいこん にんじん ごぼう いとこんにゃく	ごはん あぶら
4	火 	★バターパン	★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	たまねぎ コーン キャベツ	バターパン マカロニ バター
5	水	★ごはん	★にくどうふ しのだまき ★いんげんのおかかいため	牛乳 ぶたにく やきどうふ	はくさい ねぎ まいたけ もやし さやいんげん	ごはん あぶら

6	木	★牛 乳	★カレーうどん しろはなまめコロッケ こまつなのいためもの	牛乳 ぶたにく しろはなまめ あぶらあげ	たまねぎ たまぎたけ こまつな もやし	うどん あぶら ごま
7	金	★ごはん ★牛 乳	★ごじる てりやきチキン ★ごぼうとちくわのあまからいため	牛乳 だいず おから とりにく ちくわ	だいこん しいたけ ごぼう いとこんにやく	ごはん あぶら
10	月	★ごはん ★牛 乳	★すましじる さばのしおやき ★きんぴらごぼう	牛乳 わかめ さば	たけのこ ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	ごはん あぶら
12 	水	★ごはん ★牛 乳	★シャンダンスープ とりのからあげ(2こ) ちゅうかどん	牛乳 くきわかめ いか えび	えのきたけ コーン はくさい しいたけ	ごはん あぶら ごま
13	木	★牛 乳	★ごもくにゆうめん ハートのコロッケ だいこんのツナいため	牛乳 とりにく わかめ ツナ たまご	にんじん ねぎ あかピーマン きピーマン	ひやむぎ さつまいも じゃがいも
14 	金	★ごはん ★牛 乳	★あおなのみそしる あつやきたまご ★にくそぼろ	牛乳 たまご ぶたにく だいず おから	こまつな えのきたけ グリーンピース	ごはん あぶら
17	月	★ごはん ★牛 乳	★ふきとあぶらあげのみそしる ケチャップあんにくだんご(2こ) ★かぶとこんにやくのてりに	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	ふき たまねぎ かぶ にんじん いとこんにやく	ごはん あぶら
18	火	★コッペパン ★牛 乳	だいこんとにくだんごのスープ しろみざかなフライ ★ナポリタン	牛乳 とりにく ホキ ベーコン	だいこん たまねぎ グリーンピース	コッペパン スパゲティ あぶら
19	水	★ごはん ★牛 乳	★きのこのみそしる はんぺんチーズフライ ★じゃがいものそぼろに	牛乳 チーズ はんぺん ぶたにく	ぶなしめじ ねぎ なめこ にんじん えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら
20	木	★牛 乳	★くきわかめラーメン たこやき(2こ) ★きゃべつのてんめんじゃんいため	牛乳 ぶたにく くきわかめ たこ だいず	たけのこ ねぎ キャベツ もやし にんじん	ラーメン あぶら
21	金	★ごはん ★牛 乳	★さといもとふのりのみそしる ★ほっけのみりんやき こうやどうふのふくめに	牛乳 ふのり ほっけ こんぶ こうやどうふ	ねぎ にんじん えだまめ だいこん	ごはん さといも
25 	火	★そうやのしおいり ソフトフランス ★牛 乳	★ジュリアンスープ あみやきハンバーグ ★しめじとアスパラのクリームに いちごジャム	牛乳 ベーコン とりにく	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 あぶら
26	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) ★おかかやさい	牛乳 とりにく とうふ ひめほっけ	はくさい ねぎ えのきたけ ブロッコリー	ごはん あぶら
27	木	いなりずし (2こ) ★牛 乳	★とりめん ひじきとだいずのもの	牛乳 とりにく だいず ちくわ ひじき	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	いなりずし ひやむぎ あぶら
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 こまつな 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600 キロカロリー たん白質 24.0g 脂質 19.7g 炭水化物 78.4g 食塩 2.6g						

◆ 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。 ◆