

# 2月 献立表



\*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ごはん 高野煮 れんこん青のり揚げ ごま味噌汁	2 ごはん 鶏肉と大根の煮物 もやしの酢の物 すまし汁	3 節分献立 ごはん いわしつみれ揚げ 納豆和え けんちん汁	4 ごはん 里芋と豚肉の味噌煮 ブロッコリーのごま和え きゃべつ豆乳スープ	5 のりおにぎり 豚汁
	マカロニきなこ いりこ お茶	タヤケおにぎり 昆布 お茶	鬼まんじゅう 大豆甘煮 牛乳	五目おにぎり するめ お茶	コッペパン いりこ お茶
7 ごはん 厚揚げの柚子みそ焼き 刻みこんぶの煮物 すまし汁	8 ごはん ニラ入りハンバーグ 花サラダ 味噌汁	9 ごはん 春雨と豚肉の炒め物 ほうれん草のお浸し 中華スープ	10 ごはん 麻婆豆腐 あらめ中華和え 味噌汁	11 建国記念日 	12 鮭の炊き込みごはん 味噌汁
ごまじゃこおにぎり いりこ お茶	黒豆蒸しパン するめ 牛乳	さつま芋おにぎり 野菜 お茶	もちり黒ごま 昆布 牛乳		南瓜スティックパン するめ お茶
14 ごはん がんもの煮物 人参の煮物 おから 豆乳米粉シチュー	15 ごはん 煮魚 里芋梅サラダ 味噌汁	16 ごはん 高野の肉巻き マカロニサラダ すまし汁	17 ごはん 厚揚げの煮物 きんぴらごぼう 味噌汁	18 ごはん 手羽元のカレー風味焼き 根菜の煮物 すまし汁	19 チキンライス コーンスープ
ごま味噌おにぎり 野菜 お茶	煮込みうどん するめ お茶	ごぼうからあげ いりこ お茶	きなこおはぎ 昆布 牛乳	鮭雑炊 するめ お茶	豆乳丸パン いりこ お茶
21 ごはん けいちゃん焼き あらめの炒め物 すまし汁	22 お弁当の日 	23 天皇誕生日 	24 ごはん 魚のさっぱり焼き 干し大根の煮物 わかめスープ	25 ごはん 高野のそぼろ煮 あすっごごまマヨ 味噌汁	26 肉うどん ブロッコリー
すいとん するめ お茶	肉まん風蒸しパン いりこ 牛乳		さつま芋パイ 昆布 牛乳	のりまき 野菜 お茶	南瓜パン するめ お茶

28 ごはん 肉豆腐 きゃべつのナムル 味噌汁  きなこ団子 いりこ 牛乳	<p>* * * * *</p> <p><b>旬の食材と子どもたち</b></p>  <p>肌に触れる冷たい風に頬や鼻を赤らめながら、子どもたちは元気に遊んでいます。今月もからだも心もあたたまるような給食、おやつ作りに励みたいと思います。</p>	<p>～カリフラワー～</p> <p>カリフラワーを出したときのこと。「これなーんだ？」と聞くと「ブロッコリーのお友だち！」と可愛らしい答えがかえってきました。この日はごま油や酢で和え物にしました。さくら組では「この味つけ、おいしいね！」とってくれた子もいましたよ。カリフラワーとブロッコリーをマヨネーズで和えた花サラダも、白色と緑色で彩りもきれいで、子どもたちに人気ですよ。サラダや和え物にすることが多いと思いますが、衣をつけて揚げ物にしてもほくほくしておいしくおすすめてです。</p>
---	---	--



## 節分献立

3日は立春の前日で、冬から春に変化する季節の変わり目の日です。この日は「福は内、鬼は外」と唱えながら災害や疫病を鬼と見立て、豆をまいて邪気を払い無病息災を願う行事です。

また、鬼はいわしのおいを嫌がって逃げていくともいわれることからいわしを食べる習慣もあります。このほかにも地方によって恵方巻やけんちん汁、こんにゃく、そばを食べる習慣があるようです。

給食やおやつでも子どもたちが元気に過ごせるように願いを込めて、大豆やいわしを食べたいと思います。

## けんちん汁

大根やにんじん、ごぼう、こんにゃく、豆腐などをごま油で炒めだし汁を加えて醤油で味付けした汁物です。一部の地域で節分にけんちん汁を食べる習慣があるそうです。寒い時期にからだをあたためる献立です。

## 鬼まんじゅう

角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツ見える様が、鬼のツノや金棒を想起させたことからこの名がついたといわれます。米粉を使って作ります。もちもちしていておいしいですよ。

