



2月 食育通信

たちばな給食ブログ始めました★  
<http://ameblo.jp/723kudou>

平成 28 年 2 月

たちばな幼稚園  
 栄養士・栄養教諭  
 工藤 菜津美

給食でも「かりかり豆」  
 が登場します

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

2月3日は節分の日

本来、節分とは季節の変わり目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことをいいますが、春を迎えるということは新年を迎えるにも等しいぐらい大切な節目だったため、室町時代あたりから節分といえば立春の前日だけをさすようになりました。季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、新しい年を迎える前に邪気を払って福を呼び込むために宮中行事として追儺(ついな)という行事が行われるようになり(俗に鬼やらいや厄払いとも呼ばれます)その行事のひとつ豆打ちの名残りが豆まきというわけです。

発祥	献立名	主な食材名
1 月	蓮根ご飯 野菜の煮物 みそ汁 こまじゃこ納豆	発芽玄米 蓮根 白菜 玉葱 昆布 玉葱 人参 なめこ もやし 小松菜 しらす 人参 納豆 胡麻
2 火	人参ご飯 マーボー豆腐風 すまし汁 かぶ納豆	発芽玄米 人参 玉葱 人参 こねぎ 木綿豆腐 きくらげ 味噌 玉葱 にんじん みつば わかめ かぶ 納豆
3 水	青菜ご飯 白菜ときのこの煮物 みそ汁 カリカリ豆	発芽玄米 小松菜 白菜 えのき茸 しめじ 春雨 大根 人参 わかめ 大豆 しらす
4 木	ゆかりご飯 のっぺ みそ汁 ひじき納豆	発芽玄米 キャベツ ゆかり 里芋 大根 人参 牛蒡 干し椎茸 いんげん 蒟蒻 玉葱 人参 かぼちゃ もやし こねぎ ひじき 蓮根 人参 納豆
5 金	きのご飯 じゃがいもとりの煮物 すまし汁 わけぎと油揚げの酢味噌あえ	発芽玄米 えのき茸 干し椎茸 しめじ じゃがいも 玉葱 人参 かりこ オリーブオイル 玉葱 人参 麩 こねぎ 玉葱 わけぎ 人参 みそ 黒酢
9 火	かぶごはん おでん風 かぶの豆乳スープ ほうれん草納豆	発芽玄米 かぶ 白菜 じゃがいも 大根 白滝 油揚げ 昆布 かぶ 玉葱 人参 椎茸 豆乳 青のり ほうれん草 人参 納豆

誕生日会

10 水	こぎつねごはん おからツナ みそ汁 ひじきサラダ	発芽玄米 油揚げ 白胡麻 人参 おから 小松菜 人参 ツナ 干し椎茸 玉葱 大根 人参 白菜 ひじき きゅうり 人参 黒酢
12 金	高菜ごはん 高野豆腐の煮物 とろろ汁 二色納豆 果物	発芽玄米 高菜 高野豆腐 玉葱 人参 玉葱 人参 木綿豆腐 とろろ昆布 だし昆布 小松菜 人参 納豆 みかん
15 月	キムタクごはん 大豆と茎わかめの煮物 みそ汁 キャベツ納豆	発芽玄米 白菜 たくあん ツナ キムチソース 玉葱 大豆 茎わかめ 干し椎茸 白胡麻 ごま油 玉葱 人参 もやし わかめ キャベツ 人参 青しそ 納豆
16 火	赤飯 厚揚げカレーあんかけ 春雨スープ ひじき納豆	発芽玄米 小豆 黒ゴマ 塩 玉葱 人参 じゃがいも 厚揚げ きくらげ カレー粉 玉葱 人参 わかめ 春雨 こねぎ 太もやし 人参 ひじき 納豆
17 水	梅ごはん わけぎのぬた風 かぼちゃスープ さといも納豆	発芽玄米 カリカリ梅 昆布 わけぎ たまねぎ 人参 油揚げ みそ 黒酢 かぼちゃ 豆乳 塩麹 だし汁 青のり 里芋 人参 納豆
18 木	人参と鯉節ごはん さばの塩焼き オニオンスープ 白和え	発芽玄米 人参 鯉節 白ごま オリーブオイル 鯖 玉葱 人参 白ねぎ わかめ 麩 小松菜 人参 切り蒟蒻 木綿豆腐 みそ だし汁
19 金	みょうがごはん 煮ごめ 味噌汁 はくじゃこ納豆	発芽玄米 茗荷 人参 里芋 大根 人参 牛蒡 蓮根 小豆 生揚げ 蒟蒻 玉葱 かぶ 人参 白ねぎ 白菜 人参 しらす 納豆
22 月	ゆかりごはん すき焼き風煮 みそ汁 カリフラ納豆	発芽玄米 ゆかり 白菜 人参 牛蒡 糸蒟蒻 ツナ 車麩 こねぎ 玉葱 人参 太もやし 春菊 しめじ カリフラワー 人参 納豆
23 火	人参と椎茸のごはん かぶの煮物 ながいも納豆 みそ汁	発芽玄米 人参 干し椎茸 生姜 ごま油 白胡麻 小豆 水菜 玉葱 かぶ 長芋 人参 納豆 玉葱 じゃがいも えのき茸
24 水	あげ甘ごはん 和風チリコンカン みそ汁 大根サラダ	発芽玄米 さつまいも かぼちゃ 油揚げ 大豆 トマト缶 玉葱 人参 大葉 だし汁 玉葱 人参 しめじ わかめ 大根 きゅうり 木綿豆腐 鯉節
25 木	鮭ごはん 根菜のから揚げ風 ひろしまっこ汁 ほうれんそう納豆	発芽玄米 鮭 黒ゴマ ごぼう 人参 れんこん 片栗粉 オリーブ油 玉葱 人参 えのき茸 ちりめんじゃこ ほうれん草 人参 かぶの葉 ねりごま 納豆
26 金	わかめごはん お好み焼き風 みそ汁 小松菜納豆	発芽玄米 わかめ 白ごま 米粉 キャベツ 玉葱 しらす お好みソース 豆乳 玉葱 人参 なめこ 春菊 もやし 小松菜 人参 たくあん 納豆
29 月	いりごはん きんぴら風 みそ汁 えのき納豆	発芽玄米 いりこ 牛蒡 蓮根 人参 蒟蒻 ピーマン 白胡麻 玉葱 人参 もやし こねぎ えのき茸 玉葱 人参 納豆

\*鮭のチャンチャン焼きに続き、今月は、サバの塩焼きが出ます。お楽しみに！