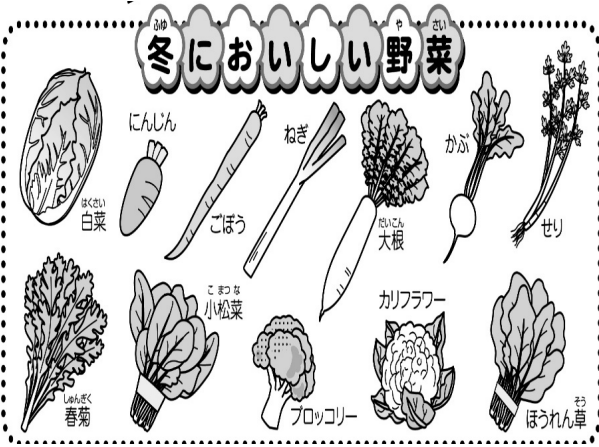


2月予定献立表

開成小学校

節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのようないちどき大切にされてきました。



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			535 kcal
	担担麺	豚ひき肉, 赤みそ	ちゃんぽん冷凍, すりごま, 油, ねりごま	たまねぎ, チンゲンツアイ, にんじん, もやし, しょうが, にんにく	トウバンジャン, しょうゆ, 酒, 塩白こしょう	22.2 g
	サラダ	ツナ		きゅうり, キャベツ, トコーン	野菜いっぱいドレッシング, 和風ドレッシング	19.7 g
	果物			りんご		2.0 g
3火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			640 kcal
	いわしフライ	いわしフライ	油			24.1 g
	サラダ	ロースハム	ごま	キャベツ, にんじん, きゅうり	エッグケアマヨネーズ	22.7 g
	豆乳入り味噌汁	鶏肉, 豆乳, 煮干, みそ	じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, 白ねぎ	水	1.6 g
	手巻き海苔	てまきのり				
4水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			554 kcal
	うま煮	鶏肉	じゃがいも, こんにゃく, 油, 三温糖	たまねぎ, にんじん, えだまめ	酒, みりん, しょうゆ,	21.8 g
	野菜の磯香和え	かまぼこ, 焼きのり	三温糖, ごま	ほうれんそう, もやし, きゅうり, にんじん	こいくちしょうゆ	14.2 g
	さがれんこんいりつくね	れんこんつくね				1.2 g
5木	ピザトースト 牛乳	ツナ, ベーコン, シュレットチーズ 牛乳	食パン	たまねぎ, ピーマン, コーン, マッシュルーム	ピッツァソース, ケチャップ	524 kcal
	白菜と肉団子のスープ	桜どり団子		たまねぎ, はくさい, にんじん, えのきたけ, 葉ねぎ	がらスープチキン, しょうゆ, 塩	24.2 g
	野菜ソテー	豚肉	油	キャベツ, にんじん, もやし, ほうれんそう	塩, こしょう, しょうゆ	20.2 g
						2.3 g
6金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			544 kcal
	竹輪のかば焼き風	焼き竹輪	三温糖, かたくり粉		しょうゆ, 酒, みりん	22.0 g
	ほうれん草とコーンの炒め物	ベーコン	油	ほうれんそう, もやし, コーン	塩, こしょう, しょうゆ	13.8 g
	豚汁	豚肉, 豆腐 みそ	こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう, 葉ねぎ	かつおぶし (だし)	1.8 g
9月	ビタパン 牛乳	牛乳	ビタパン			592 kcal
	シチュー	鶏肉, 牛乳	じゃがいも, シチューのもと	にんじん, たまねぎ, クリームコーン, コーン	塩ブイヨン	26.3 g
	サラダ	ロースハム		キャベツ, きゅうり, 黄パプリカ	エッグケアマヨネーズ	27.2 g
	照り焼きチキンパティ	照り焼きチキンパティ				2.5 g
10火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			612 kcal
	豚肉と野菜の甘辛炒め	豚肉, みそ	油, いりごま, ごま油, 三温糖	キャベツ, たまねぎ, にんじん, にんにく	酒, みりん, しょうゆ, トウバンジャン	25.6 g
	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ		ほうれんそう, きゅうり, にんじん, コーン	和風ドレッシング	20.8 g
	みそ汁	豆腐, わかめ, 油揚げ, みそ		ねぎ, たまねぎ	いりこだしパック,	1.9 g
12木	小型ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			544 kcal
	肉わかめうどん	豚肉, かまぼこ, わかめ	うどん冷凍, 油, 三温糖	たまねぎ, ごぼう, にんじん, 葉ねぎ	しょうゆ, 酒, かつおだしパックみりん, 塩	23.3 g
	野菜のごまマヨあえ	ツナ	すりごま,	キャベツ, はくさい, にんじん, コーン	エッグケアマヨネーズ	20.4 g
	果物			いちご		2.4 g
13金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん,			649 kcal
	ほきてんたまあげ	ほき天ぷら	油			20.0 g
	ほうれんそうとコーンのサラダ	細切りかまぼこ		ほうれんそう, もやし, にんじん, コーン	ドレッシング韓国ナムル, 和風ドレッシング	21.6 g
	わかめスープ	わかめ, 木綿豆腐		えのきたけ, たまねぎ, にんじん	塩, 酒, しょうゆ, がらスープチキン	1.6 g
	デザート		小さいガトーショコラ			

2月予定献立表

開成小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			563 kcal
	スパゲティナポリタン	豚肉, ウィンナー, 粉チーズ	スパゲティ, オリーブ油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ, にんにく, トマト缶	ケチャップ, ソース, 塩, こしょう	25.1 g
	海藻サラダ	ツナ, 海藻サラダ	いりごま	キャベツ, きゅうり, にんじん	和風ドレッシング, 青じそドレッシング	19.1 g
	チーズ	チーズ				2.4 g
17火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			566 kcal
	おでんふうに	鶏肉, ミニ厚揚げ, 竹輪	じゃがいも, 三温糖	だいこん, にんじん, こんにゃく, えだまめ	かつおだしパック, 酒, みりん, しょうゆ	24.4 g
	ツナコーンサラダ	ツナ		コーン, きゅうり, キャベツ, 赤パプリカ	和風ドレッシング	15.6 g
						1.4 g
18水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			678 kcal
	カツカレー冬やさいをつかって	鶏肉, ロースとんかつ	油	にんじん, ブロッコリー, だいこん, たまねぎ, れんこん, にんじん, しめじ	カレールウ赤ワイン, ソース	23.4 g
	キャベツサラダ	ツナ		キャベツ	青じそドレッシング, しょうゆ	26.1 g
						2.1 g
19木	食パン 牛乳	牛乳	食パン			585 kcal
	チリコンカン	豚ひき肉, ゆで大豆, ミックスビーンズ	じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, パセリ, にんにく, トマト缶, トマトピューレ	チャップ, 赤ワイン, ソース, チリパウダー	22.9 g
	チーズ入りサラダ	チーズ		キャベツ, にんじん, コーン, きゅうり	和風ドレッシング	22.5 g
	いちごジャム		いちごジャム			2.1 g
20金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			573 kcal
	白身魚の味噌マヨ焼き	ホキ , 米みそ		ソテーオニオン, パセリ	エッグケアマヨネーズ, アルミカップ	24.9 g
	こんぶあえ	しおっぱ	いりごま	キャベツ, きゅうり, にんじん	こいくちしょうゆ	18.2 g
	そばろ汁	鶏ひき肉, ミニ絹厚揚げ	こんにゃく, かたくり粉	だいこん, にんじん, こねぎ	かつおだしパック, しょうゆ	1.7 g
24火	高菜ピラフ 牛乳	豚肉, ベーコン 牛乳	ごはん, いりごま	たかな漬, たまねぎ, にんじん, コーン	しょうゆ, 本みりん	551 kcal
	はるまき	春巻き	油			18.8 g
	タイピーエン	豚肉, かまぼこ	緑豆はるさめ, ごま油	はくさい, にんじん, 葉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸	酒, 塩, こしょう, しょうゆ	17.1 g
						1.7 g
25水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			618 kcal
	揚げ魚のしょうゆがらめ	さかな	かたくり粉, 小麦粉油, 三温糖	しょうが	酒, 本みりん, しょうゆ	24.6 g
	切り干し大根の煮物	油揚げ	こんにゃく, いりごま, 三温糖, 油	切干しだいこん, 干し椎茸	酒, 本みりん, しょうゆ	17.2 g
	みそしる	冷凍豆腐みそ	焼きふ	えのきたけ, しめじ, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ	いりこだしパック	1.8 g
26木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			60 kcal
	タンドリーチキン	鶏肉もも, ヨーグルト		しょうが, にんにく	チャップ, カレー粉, 塩	27.1 g
	ひよこ豆のサラダ	ツナ ひよこ豆		キャベツ, きゅうり, にんじん	和風ドレッシング	25.3 g
	ABCスープ	ベーコン	じゃがいも, ABCマカロニ	にんじん, たまねぎ, パセリ	ワイン, ブイヨン, 塩	2.0 g
27金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			630 kcal
	酢どり	鶏肉もも	かたくり粉, 油, 三温糖	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ピーマン, パプリカ, 干し椎茸	塩, 酒, しょうゆ, チャップ, 酢	21.0 g
	米粉麺のスープ	鶏肉	クイッティオ, ごま油	もやし, にんじん, たまねぎ, チンゲンツァイ	酒, しょうゆ, 塩, こしょう	19.2 g
						1.4 g

2月6日は「のりの日」です。これは、飛鳥時代にのりが国に収められる税の一つで、そのことが「大宝律令」の中にされています。「大宝律令」が施工された日にちなんで、毎年2月6日を「のりの日」と定められたそうです。

昔は、のりが租税の対象だったことは、のりが大変貴重な産物であったことがわかります。

今年も佐賀県有明海漁協組合から、県内の小学校、特別支援学校などに佐賀の、のりがおくられます。

