

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名			エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品	
					 おもに体をつくる もとなる食品	 おもに体の調子を整える もとなる食品	 おもにエネルギーの もとなる食品		
1 (月)			ぎゅうどん むぎ 牛丼(麦ごはん、牛丼の具)	ぎゅうどん ぐ 牛乳	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、しょうが にんにく、しろねぎ	こめ、むぎ、しらたき、あぶら、さとう	さけ、みりん、しょうゆ、しお	603
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				775	
			にくだん ご こめ む しょうが く こ ちゅうが く こ 肉団子のもち米蒸し(小学1個、中学2個)	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、しいたけ、しょうが	もちこめ、でんぶん、パンこ さとう、あぶら	しょうゆ、しお	さかな 魚	
			ほうれんそうの磯香和え	のり	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ		
2 (火)			コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		687
			いわしフライ	まいわし、すけとがら、とりにく、みそ、あおさ	たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん	でんぶん、さとう、パンこ こむぎこ、あぶら	みりん、しお、こしょう	854	
			こまつ な 小松菜とハムのサラダ	ハム	にんじん、こまつな、もやし	オリーブあぶら、さとう	しょうゆ、す	くだもの 果物	
			とりにく や さい に ふくまめ 鶏肉と野菜のスープ煮 福豆	とりにく、だいず、かたくちいわし	にんじん、たまねぎ、はくさい、セロリー、カリフラワー	じゃがいも、さつまいも、さとう あぶら、こま	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう		
2月2日(火)は節分です。節分にちなんで、いわしや福豆を食べましょう。									
3 (水)			むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		639
			きり ぼ ぶたにく いた もの 切干しだいこんと豚肉の炒め物	ぶたにく	きりほしだいこん、にんじん、れんこん、さやいんげん	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん けずりぶし、だしこんぶ	775	
			いし かり なべ 石狩鍋	さけ、とうふ、あぶらあげ、みそ	はくさい、にんじん、しめじ、しろねぎ	さといも	みりん、さけ、しお、けずりぶし だしこんぶ	りょうくうはくさい 緑黄色野菜	
			ぼんかん		ぼんかん				
4 (木)			コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		638
			しろ み ざかな 白身魚フライ	ホキ		パンこ、こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお	812	
			ささみのごまサラダ	とりにく	キャベツ、ブロッコリー、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	す、しょうゆ、しお	かい 海そう	
			じゃがいもの豆乳スープ	ぶたにく、とうにゅう	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	じゃがいも、あぶら	チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう		
5 (金)			むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		642
			にらまんじゅう	ぶたにく	キャベツ、にら、しろねぎ、にんにく、しょうが	こむぎこ、さとう、でんぶん、あぶら	しお、しょうゆ、こしょう	784	
			わかめと春雨のサラダ	ハム、くきわかめ	はくさい、にんじん、しめじ、しろねぎ	はるさめ、ごまあぶら、さとう	す、しょうゆ	いも	
			ちゅうか ベーコンの中華スープ チーズ	ベーコン、とうふ、チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、チンゲンサイ、ほししいたけ	ごまあぶら	ちゅうかだし、しょうゆ、さけ しお、こしょう		
8 (月)			げん 減わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	わかめ		こめ、さとう	しお	658
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				776	
			きつねもちうどん(うどん、きつねもち)	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	うどん、でんぶん、こめこ、さとう	しょうゆ、しお、さけ、だいりこ、みりん	たまご 卵	
			さん しょく あ 三色和え		たくあん、にんじん、キャベツ	ごま、さとう	しょうゆ		
9 (火)			パインパン ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パインアップル	パン、さとう		690
			パリツオーネ	とりにく、だいず	たまねぎ、にんにく	さとう、こむぎこ、みずあめ、あぶら	ケチャップ、しょうゆ、しお	889	
			はな や さい 花野菜のマリネ		ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、ズッキーニ きズッキーニ、あかピーマン	イタリアンドレッシング		にゅうせい 乳製品	
			ABCスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、こまつな	じゃがいも、マカロニ	チキンスープ、コンソメ、ワイン しょうゆ、しお、こしょう		
10 (水)			むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		659
			チャブチェ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、にんにく	はるさめ、あぶら、さとう	しょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう	787	
			もやしのナムル		キャベツ、もやし、ほうれんそう、とうもろこし	ごまあぶら、さとう	しょうゆ	まめせい 豆製品	
			トック プリン	とりにく、わかめ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ	トック、プリン	ちゅうかだし、しょうゆ、しお、こしょう		
12 (金)			ハンバーグカレーライス(麦ごはん、カレー、ハンバーグ)	とりにく	とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、グリーンピース、にんにく しょうが、トマト、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう	トマトピューレー、カレー粉、ケチャップ、チキンスープ ウスターソース、ワイン、コンソメ、しお、こしょう	750
			ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも、でんぶん、さとう	ケチャップ、ワイン、しお	912	
			ツナサラダ ガトーショコラ	まぐろみずに	もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし	あぶら、さとう、ガトーショコラ	す、しょうゆ、しお、こしょう	まめ 豆	

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位置づけで、特に大切にされてきました。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。

東西で違う? いなりすし

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いなねり(=稲生り・稲成り)」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりすしをお供えし、五穀豊穰、商売繁盛、家内安全などを祈ります。

いなりすしは、甘辛く煮た油揚げの中にすし飯を詰めたもので、地域によって形や味が異なります。また、「しのだずし・きつねずし・おいなりさん・あぶらげずし」など、いろいろな呼び方があります。

関東地方

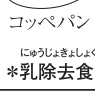
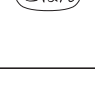
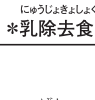
たいやがた ちまき ちまき ちまき
俵形(米俵の形)
+
白いすし飯

関西地方

さんかく形 ちまき ちまき ちまき
三角形(キツネの耳の形)
+
五目すし

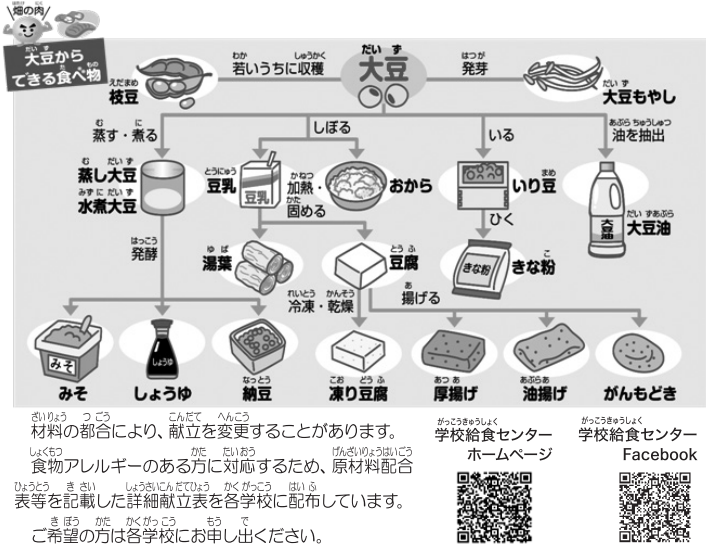
2021年の初午は2月3日です。ちなみに、一般社団法人全日本いなり寿司協会では、毎年2月11日を「初午いなりの日」と定めています。

※諸説あります。

日 (曜)	献立名			食 品 名			エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
	こ 献	だ 立	め 名	赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	
15 (月)	 *卵除去食	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	686
		とりにく こんまい 鶏肉と根菜のつくね		とりにく	たまねぎ、れんこん、ごぼう、しょうが	さといも、パンこ、でんぶん さとう、ごまあぶら	817
		いた もの チンゲンサイの炒め物		さば	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	あぶら、さとう、ごま、すりごま	にゅうせいひん 乳製品
16 (火)	 *乳除去食	コッペパン いちごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン、いちごジャム	651
		しょうがく び ちゅうがく び えびフライ(小学1尾、中学2尾)		えび		パンこ、こむぎこ、あぶら、でんぶん	911
		ハムとコーンのサラダ		ハム	ほうれんそう、ブロッコリー、とうもろこし	さとう	す、しお、こしょう
17 (水)	 *卵除去食	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	644
		さわらのみそゆうあん焼き		さわら、みそ		さとう	みりん、しょうゆ、ゆずかじゅう
		じゃこもやしのおかか和え		しらすぼし、かつおぶし	キャベツ、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ
18 (木)	 *乳除去食	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	649
		しょうがく こ ちゅうがく こ チキンナゲット(小学1個、中学2個)		とりにく	にんにく	パンこ、こむぎこ、あぶら	しょうゆ、しお、チキンスープ、こしょう
		ブロッコリーのアーモンドサラダ			ブロッコリー、こまつな、にんじん	アーモンド、さとう、オリーブあぶら	す、しょうゆ、しお、こしょう
19 (金)	 *乳除去食	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	682
		うめ ぼ あじフライ		あじ		パンこ、こむぎこ、でんぶん	しお、こしょう
		はくさい あ もの 白菜の和え物			はくさい、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ、しお
22 (月)	 *卵除去食	けんちょう		とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、れんこん、ほしいたけ、ねぎ	こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお
		19日(金)は、「山口・光の恵み食べちゃろ給食」です。山口県産や光市産の食材がたくさん使われています。地元でとれた食材を味わっていただきますよ。					
		にち きん やまぐち ひかり めぐ た 19日(金)は、「山口・光の恵み食べちゃろ給食」です。山口県産や光市産の食材がたくさん使われています。地元でとれた食材を味わっていただきますよ。					
24 (水)	 *乳除去食	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	748
		はる ま 春巻き		とりにく	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ	あぶら、はるさめ、さとう、こむぎこ みずあめ、でんぶん、ベーキングパウダー	しょうゆ、しお、こしょう
		ちゅうか ふういた はなっこりーの中華風炒め		いか	はなっこりー、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	ごまあぶら	ちゅうかだし、しょうゆ、さけ しお、こしょう
25 (木)	 *乳除去食	ごもく 五目ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお
		あり ま に さばの有馬煮		さば	さとう、でんぶん	みりん、しょうゆ、さんしょう	772
		しお こん ぶ あ キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ	キャベツ、もやし、カリフラワー、にんじん	ごまあぶら	
26 (金)	 *乳除去食	ごもく じゅ 五目厚焼き玉子		たまご	にんじん、グリーンピース、とうもろこし、たけのこ、しいたけ	でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、しお
		やさい す あ 野菜のごま酢和え むらさきいもチップス		わかめ	こまつな、だいこん、にんじん、とうもろこし	さとう、ごま、さつまいも、あぶら	しょうゆ、す

大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとにもなるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時

運動をする時とその前後

入浴の前後

のどが渇く前に！