



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、病気に負けないようぶな体を作りましょう。

2月の給食目標は「食事のマナーを身につけよう」です。食事のあいさつや食事をする時の姿勢、はしの正しい使い方など、たくさんの食事のマナーがありますが、一緒に食事をする人に配慮し、お互いに気持ちよく食事ができるように気をつけましょう。

こんなマナー違反していませんか？



マナー違反は、格好が悪く、ほかの人の迷惑にもなります。自分のマナーを見直してみましょう。



食事マナーは国や文化によっても違うよ



世界のいろいろな国や地域ではそれぞれの食文化があり、食事のマナーも違ってきます。日本で普通に行われていることでも、ほかの国ではマナー違反になる場合もあります。その逆もあります。お互いが違う文化でも、理解し合うことが大切です。



せつ ぶん だい す 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。



まめ 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

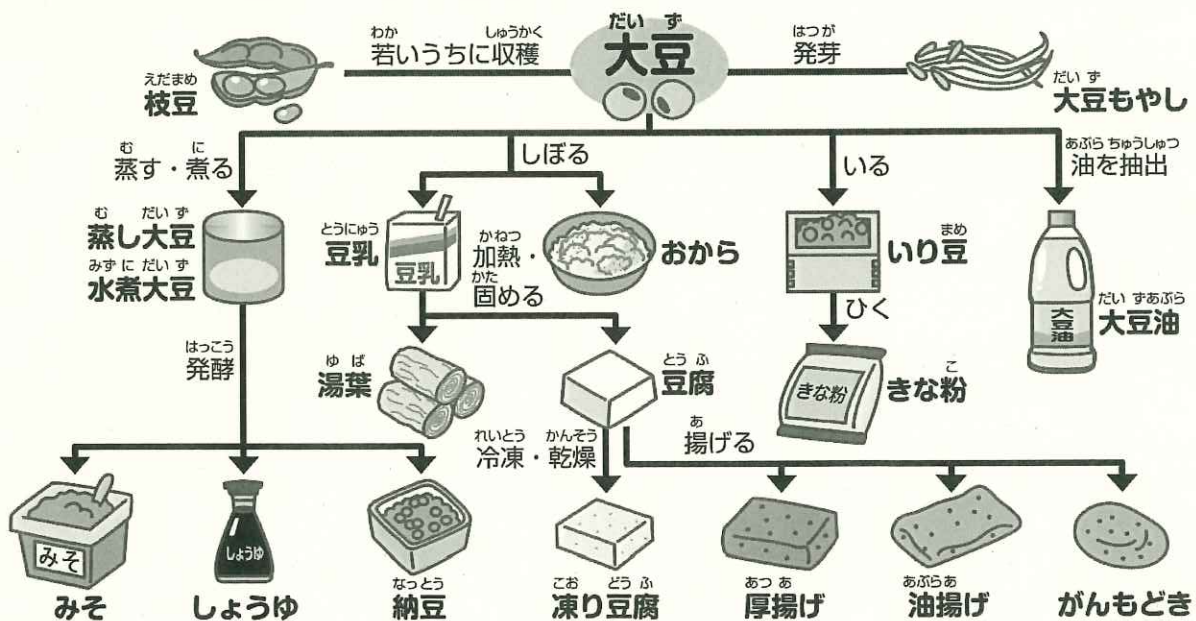
ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。



大豆から
できる食べ物

せつ ぶん だい す 節分に欠かせない大豆について

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、体をつくるものになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



2月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしょくすだせんたー
佐久市学校給食日田センター

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の骨子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		栄養価 小学校		栄養価 中学校	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
1	火	コッペパン 豚肉の中華炒め チキンとごぼうのサラダ ワンタンスープ	☆	豚肉 ササミフレーク みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ きゃべつ はくさい ねぎ	たけのこ ごぼう きゅうり もやし	コッペパン さとう かたくり粉 ワンタン	ごめ油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	627 kcal 34.5 g 20.0 g 2.7 g	771 kcal 41.7 g 23.1 g 3.6 g
2	水	ごはん いわしの韓国風 茎わかめの炒め煮 まろやかみそ汁 福豆	☆	いわし さつまいも 油揚げ みそ 大豆	鶏肉 牛乳 豆乳 豆腐	にんじん	干しシイタケ だいこん しめじ ねぎ	精白米 かたくり粉 さとう こんにゃく さといも	ごめ油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	655 kcal 32.3 g 22.6 g 3.2 g	825 kcal 38.2 g 26.0 g 4.1 g	
3	木	ソフト麺 カリカリカップグラタン さっぱりポテトサラダ カレー南蛮汁	☆	豆乳 おから ロースハム 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン きゅうり 干しシイタケ はくさい ねぎ	ソフトめん じゃがいも 米粉 さとう	ショートニング ごめ油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	544 kcal 19.6 g 27.4 g 2.7 g	676 kcal 23.6 g 32.0 g 3.5 g	
4	金	ごはん 焼き鳥丼の真 青ばつのマリネ わかめのすまし汁	☆	鶏肉 たまご 青ばつ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	きゅうり しめじ たけのこ はくさい	精白米 ざるめ 水あめ かたくり粉 じゃがいも	ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	574 kcal 29.9 g 16.0 g 2.4 g	735 kcal 30.5 g 18.6 g 3.4 g	
7	月	ごはん 鮭のピリ辛焼き 土佐酢あえ 豚汁 ぼんかん	☆	さけ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう ぼんかん ねぎ	精白米 さとう さといも こんにゃく	ごま油 ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	554 kcal 30.3 g 14.8 g 2.0 g	695 kcal 36.0 g 16.5 g 2.4 g	
8	火	コッペパン オムレツきのコース ココロサラダ ジュリエヌスープ チョコプリン	☆	たまご 凍り豆腐 卵 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	マッシュルーム えのきだけ きゅうり たまねぎ きゃべつ	しめじ コーン だいこん	コッペパン じゃがいも さとう チョコプリン	ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	627 kcal 24.5 g 20.0 g 3.3 g	757 kcal 28.9 g 23.0 g 4.1 g
9	水	ごはん 山賊焼き きゃべつの信濃路和え 白菜と大根のみそ汁	☆	鶏肉 かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 野沢菜漬	しょうが すりりんご きゃべつ たくわん はくさい だいこん ねぎ	精白米 かたくり粉 じゃがいも	ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	568 kcal 26.2 g 17.8 g 2.2 g	716 kcal 31.5 g 20.2 g 2.8 g	
10	木	コッペパン 焼きウインナー コールスローサラダ クラムチャウダー	☆	ウインナー 卵 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	コッペパン さとう じゃがいも 小麦粉	1-10-0 レップ バター	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	719 kcal 27.4 g 32.5 g 3.7 g	924 kcal 35.1 g 41.7 g 4.7 g	
14	月	ごはん 豚肉のかりんとう揚げ のおかかサラダ お麩のみそ汁	☆	豚肉 かつおぶし みそ	牛乳 焼きのり わかめ	小松菜 にんじん	しょうが きゅうり 切干大根 ねぎ はくさい	精白米 かたくり粉 さとう じゃがいも 焼き麩	ごめ油 ごま ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	633 kcal 29.1 g 20.4 g 2.2 g	794 kcal 34.9 g 23.2 g 2.7 g	
15	火	コッペパン 厚揚げのミートソースかけ 和風ツナサラダ 鶏肉とかぶのスープ	☆	絹厚揚げ 豚ひき肉 ツナ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ きゃべつ だいこん かぶ えのきだけ	コッペパン さとう かたくり粉	ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	599 kcal 28.8 g 23.7 g 2.7 g	737 kcal 34.9 g 28.0 g 3.5 g	
17	木	中華風めん 揚げぎょうざ ハンパンジーサラダ 味噌ラーメンスープ ぼんかん	☆	豚肉 ささみフレーク みそ	牛乳	にら にんじん ちんげんさい	きゃべつ たまねぎ きゅうり しょうが コーン ぼんかん ねぎ	中華風めん ぎょうざの皮 さとう かたくり粉	ごめ油 ごま ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	636 kcal 24.4 g 22.5 g 2.5 g	838 kcal 30.8 g 27.7 g 3.2 g	
18	金	ごはん 青ばつのドライカレー ごぼうのサラダ 大根スープ	☆	豚ひき肉 青ばつ ロースハム 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん トマトピューレ ちんげんさい	しょうが たまねぎ ごぼう きゃべつ きゅうり だいこん えのきだけ	精白米 さとう	ごめ油 マヨネーズ 1-10-0 レップ ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	640 kcal 27.5 g 25.8 g 2.1 g	819 kcal 34.2 g 31.1 g 2.6 g	
21	月	ごはん チャブチェ 大根ナムル キムチスープ	☆	豚肉 たまご 豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	もやし きくらげ だいこん はくさい ねぎ はくさいキムチ	精白米 さとう はるさめ	ごま油 ごま ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	556 kcal 23.0 g 16.6 g 2.7 g	702 kcal 27.7 g 19.0 g 3.1 g	
22	火	コッペパン 魚の香草焼き イタリアンサラダ お豆のスープ	☆	ホキ ツナ 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	きゃべつ きゅうり たまねぎ	コッペパン さとう	オリーブ油 ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	560 kcal 31.1 g 19.3 g 2.3 g	690 kcal 37.2 g 22.9 g 3.1 g	
24	木	メロンパン ささみのレモン揚げ かみかみサラダ フルーツポンチ	☆	鶏ささみ さきいか	牛乳	にんじん	レモン果汁 きゃべつ きゅうり みかん缶 パイナップル もも缶	メロンパン かたくり粉 さとう 白玉団子 カットゼリー 豆乳ゼリー	ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	747 kcal 30.3 g 19.6 g 2.4 g	904 kcal 36.6 g 22.0 g 3.2 g	
25	金	ごはん 厚揚げのカレー炒め 大根のごま酢あえ じゃがいものみそ汁	☆	豚肉 厚揚げ 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ だいこん はくさい えのきだけ	精白米 さとう じゃがいも	ごめ油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	566 kcal 23.7 g 17.8 g 2.3 g	714 kcal 28.5 g 19.9 g 2.9 g	
28	月	ごはん ソースカツ 青菜とチーズのおひたし もすくのみそ汁 いよかん	☆	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 チーズ もずく	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	きゃべつ もやし たまねぎ えのきだけ いよかん	精白米 パン粉 さとう	ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	656 kcal 25.7 g 21.0 g 2.6 g	813 kcal 30.7 g 23.9 g 3.1 g	

節分献立

びんびん
キラリ
献立

日田中
3年2組
希望献立

受験生
応援献立