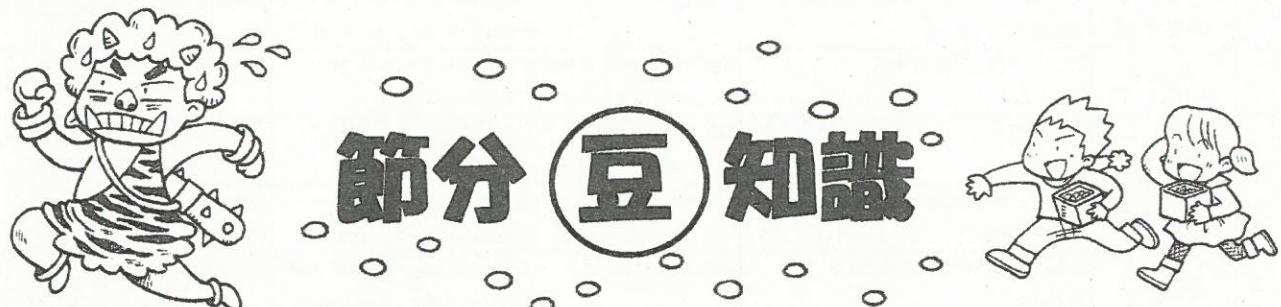




宮城県立迫支援学校
～2月号～

2月4日（火）は『立春』で、暦のうえでは春になります。この冬はほとんど雪が降らず、穏やかな天候の日が多いですが、ボカボカ暖かな本当の春はもう少し先になります。風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの心配も続きますので、バランスのとれた食事と適度な運動、そして十分な睡眠を心掛け、病気に負けないように気を付けましょう。



節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。

節分に豆をまく習慣は室町時代頃から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域により様々ですが、豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気にかからないともいわれています。



いろいろな豆があるよ！！

豆は世界中で食べられていて、たくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。

<p>大豆</p> <p>豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。</p>	<p>あずき</p> <p>お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。</p>	<p>いんげん豆</p> <p>金時豆やうずら豆、とら豆、大福豆などの種類があります。</p>
<p>えんどう</p> <p>青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。</p>	<p>ひよこ豆</p> <p>形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。</p>	<p>レンズ豆</p> <p>平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。</p>

令和元年度

2月 よていにこんだてひょう

今月のめあて：感謝して食べよう

宮城県立迫支援学校

日	曜	主 食	献 立 名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	小学校部	中学校部	高等部
				血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
3	月	麦ごはん	いわしの梅煮、豆もやしの煮物 じゃが芋のみそ汁、豆乳プリン	牛乳・いわし・さつま揚げ 豆腐・油揚げ・みそ	豆もやし・にんじん・しいたけ たまねぎ・長ねぎ	ごはん・麦・油・さとう じゃがいも	651 26.5 19.4 2.4 633 29.5 19.0 563 19.0 4.1	781 31.7 22.0 3.1 742 32.5 20.6 676 22.4 5.3	813 32.6 22.2 3.2 742 32.5 20.6 712 23.7 19.8 579 31.0 31.2 724 31.0 31.2 966 32.9 30.6 748 22.9 20.9 677 29.5 6.3 724 31.0 31.2 4.6 918 31.7 30.6 748 22.9 20.9 3.2 644 27.8 14.2 4.4 935 31.1 37.7 6.6 830 23.0 28.5 3.9 667 28.9 16.2 4.0 699 29.9 16.7 2.1 726 23.8 20.4 2.9 757 31.0 37.7 6.1 868 23.9 28.5 4.0 667 28.9 16.7 2.1 770 31.7 30.6 5.9 677 27.8 14.2 4.4 644 23.2 13.9 4.4 677 29.5 14.2 4.6 723 28.0 28.5 3.9 667 28.9 16.7 2.1 726 22.9 20.4 2.9 695 21.9 20.0 2.9 770 23.8 20.4 3.6 626 31.0 20.0 3.4 757 29.9 19.2 3.6 801 32.9 20.0 3.6 568 28.5 30.5 3.6 770 24.7 28.5 3.7 888 37.9 31.7 3.5 666 33.0 24.0 3.5 774 34.2 24.0 3.5 666 28.5 30.5 3.7 770 28.5 28.7 5.9 620 30.5 31.7 3.5 774 28.9 24.0 3.5 809 34.2 24.0 3.5 630 28.5 35.7 3.7 859 27.7 35.7 3.7 21.2 26.8 35.2 3.7 21.2 26.8 35.7 3.7 666 29.4 20.9 3.8 813 24.0 20.9 3.8
4	火	ごはん	ささみのレモン漬け、すき昆布の煮物 豆腐のみそ汁	牛乳・鶏肉・こんぶ 油揚げ・豆腐・みそ	にんじん・絹さや・だいこん 長ねぎ	ごはん・でんぶん・さとう 油・じゃがいも	633 29.5 19.0 2.4	742 32.5 20.6 3.0	742 32.5 20.6 2.0
5	水	ソース焼きそば	(ミルメコーヒー)、チンゲン菜の香味あえ ぽんかん	牛乳・豚肉	にんじん・ピーマン・もやし・キャベツ たまねぎ・たけのこ・チンゲン菜	中華麺・油・さとう・ごま	563 19.0 4.1	676 22.4 5.3	712 23.7 5.7
6	木	丸パン (スライスチーズ)	ハンバーグ、三色サラダ キャベツスープ	牛乳・チーズ・豚肉・鶏肉 ベーコン・わかめ	ブロッコリー・パプリカ・キャベツ たまねぎ・にんじん	パン・さとう・ドレッシング	579 25.9 26.7 3.3	713 30.7 30.8 4.4	724 31.0 31.2 4.6
7	金	カツカレー (福神漬)	海藻サラダ オレンジ	牛乳・豚肉・わかめ 茎わかめ	にんじん・たまねぎ・グリンピース キャベツ・きゅうり・オレンジ	ごはん・じゃがいも・油 カレールウ	770 28.0 25.8 4.7	918 31.7 29.5 5.9	966 32.9 30.6 6.3
10	月	麦ごはん	肉団子、切干大根の中華あえ ワンタンスープ	牛乳・豚肉・鶏肉	切干大根・にんじん・きゅうり・コーン 豆もやし・チンゲン菜・もやし	ごはん・麦・油・さとう ごま・ワンタン	566 18.4 2.4	717 22.4 3.1	748 22.9 3.2
12	水	しょうゆラーメン	こんにゃくとシナチクの炒め煮 みかん	牛乳・豚肉・なると	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし 長ねぎ・たけのこ・いんげん・みかん	中華麺・油・さとう	530 23.2 12.4 3.4	644 27.8 13.9 4.4	677 29.5 14.2 4.6
13	木	食パン (りんごジャム)	鮭フライ、キャベツサラダ クラムチャウダー	牛乳・鮭・ベーコン・アサリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン たまねぎ・グリンピース	パン・ジャム・油 ドレッシング・じゃがいも	754 26.9 31.8 4.5	911 31.1 36.8 6.1	935 31.8 37.7 6.6
14	金	ツナピラフ	ハートのコロッケ、プロッコリーサラダ 春雨スープ、ハートのチョコプリン	牛乳・ツナ・豚肉・なると ベーコン・わかめ	たまねぎ・にんじん・グリンピース コーン・プロッコリー・きゅうり	ごはん・バター・油 じゃがいも・チョコプリン	723 20.1 26.0 2.9	830 23.0 28.0 3.9	868 23.9 28.5 4.0
17	月	ごはん	赤魚の西京みそ焼き、大豆とひじきの煮物 白菜とじゃが芋のみそ汁、オレンジ	牛乳・赤魚・大豆・ひじき 油揚げ・豆腐・みそ	にんじん・いんげん・はくさい オレンジ	ごはん・油・さとう じゃがいも	559 25.9 14.6 1.7	667 28.9 16.2 2.1	699 29.9 16.7 2.3
18	火	麦ごはん	蒸しそうざ、豆もやしのナムル 肉団子スープ	牛乳・豚肉・鶏肉	にんじん・ほうれん草・豆もやし チンゲン菜・しいたけ	ごはん・麦・油・さとう ごま	557 18.3 16.5 2.1	695 21.9 20.0 2.9	726 22.9 20.4 3.0
19	水	スパゲティ・ナポリタン	チキンサラダ ヨーグルト	牛乳・ハム・鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん ビーマン・キャベツ・きゅうり	スパゲティ・バター ドレッシング	626 26.3 16.6 2.8	757 31.0 19.2 3.4	801 32.9 20.0 3.6
20	木	金時豆パン	ごぼうメンチカツ、ごまネーズサラダ 水菜のスープ	牛乳・金時豆・豚肉・ちくわ	ごぼう・キャベツ・きゅうり・もやし にんじん・だいこん・たまねぎ・水菜	パン・油・マヨネーズ ごま	568 19.2 23.4 2.5	737 23.8 28.5 3.6	770 24.7 30.5 3.7
21	金	わかめごはん	鶏の唐揚げ、ツナサラダ たまごスープ、チョコレート	牛乳・わかめ・鶏肉 ツナ・鶏卵	キャベツ・きゅうり・にんじん 長ねぎ	ごはん・でんぶん・油 ドレッシング・クレープ	724 28.5 26.0 2.4	888 36.8 30.5 3.1	928 37.9 31.7 3.5
25	火	ごはん (のりたま)	さばのみそ煮、筑前煮 もやしのみそ汁	牛乳・さば・鶏肉・豆腐 油揚げ・みそ	ごぼう・れんこん・にんじん・絹さや もやし・長ねぎ	ごはん・里芋・油・さとう	666 29.5 22.0 2.9	774 33.0 23.4 3.4	809 34.2 24.0 3.5
26	水	カレーうどん	フライドポテト ほうれん草のツナあえ	牛乳・豚肉・かまぼこ・ツナ	にんじん・たまねぎ・しいたけ たけのこ・絹さや・ほうれん草	うどん・カレールウ・さとう でんぶん・じゃがいも・油	617 22.3 22.7 4.3	760 27.0 27.1 5.6	808 28.5 28.7 5.9
27	木	ミルクパン	かぼちゃチーズコロッケ、ひじきのツナサラダ ミネストローネスープ	牛乳・チーズ・ひじき ベーコン・大豆	かぼちゃ・にんじん・もやし・きゅうり セロリ・たまねぎ・バセリ	パン・油・さとう・マカロニ じゃがいも	630 21.2 26.6 2.8	847 26.8 35.2 3.7	859 27.7 35.7 3.7
28	金	麦ごはん	酢豚、春雨の中華あえ チンゲン菜のスープ、りんご	牛乳・豚肉・ベーコン	たけのこ・たまねぎ・にんじん しいたけ・ピーマン・豆もやし	ごはん・麦・でんぶん・油 さとう・ごま	666 24.0 17.9	813 29.4 20.9	868 31.0 20.9 3.8

◎材料購入などの都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※『小学校部』は、小学校部中学校年の栄養価を表示しています。

2月3日(月)は『節分』です。節分には「鬼は外」のかけ声とともに豆をまいたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣があります。給食では、『いわしの梅煮』や『豆乳プリン』など、節分にちなんだ食材を使ったメニューが登場します！

2月14日(金)は『バレンタインデー』です。『ハートのコロッケ』や『ハートのチョコプリン』など『ハート』いっぱいの給食です。当日をお楽しみに！



☆リクエスト給食☆

いよいよ今年度最後の『リクエスト給食』になりました。2月7日(金)は中学校部3年生のみなさんが、21日(金)は高等部3年2組のみなさんが考えた献立です。中学校部3年生のみなさんは、クラスのみんなが大好きな『カツカレー』にしました。そして、3月に卒業を迎える高等部3年2組のみなさんは、「最後にもう一度食べたい！」という人気メニューを集めました。

今年度最後の『リクエスト給食』をみんなで楽しく食べてくださいね！！

