

# 給食がより

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、ポカポ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 豆 知識



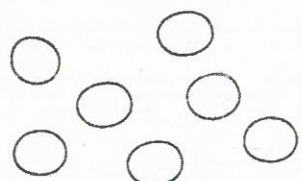

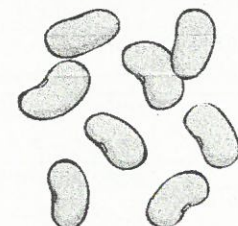
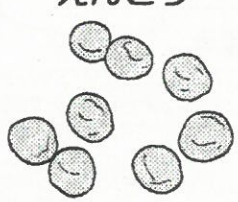
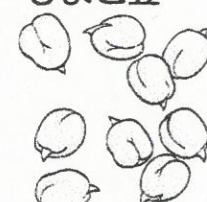

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。

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><b>大豆</b></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><b>あずき</b></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><b>いんげん豆</b></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><b>えんどう</b></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><b>ひよこ豆</b></p>  <p>形がひよこに似ています。ガルバンソーとも呼ばれています。</p>	<p><b>レンズ豆</b></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	781	813
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	742	742
5	水	ソース 焼きそば	(ミルクコーヒ)、チンゲン菜の香味あえ ぼんかん	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	583	676	712
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	713	724
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・グリーンピース 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	918	966
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	717	748
12	水	しょうゆ ラーメン	こんにや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	644	677
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・あさり	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン たまねぎ・グリーンピース	パン・ジャム・油 ドレッシング・じゃがいも	754	911	935
14	金	ツナピラフ	ハートのコロケ、ブロッコリーサラダ 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・グリーンピース コーン・ブロッコリー・きゅうり	ごはん・バター・油 じゃがいも・チョコプリン	723	830	868
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	667	699
18	火	麦ごはん	蒸しぎょうざ、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	695	726
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 ピーマン・キャベツ・きゅうり	スパゲティ・バター ドレッシング	626	757	801
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	737	770
21	金	わかめ ごはん	鶏の唐揚げ、ツナサラダ たまごスープ、チョコクレープ	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	888	928
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	774	809
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	760	808
27	木	ミルクパン	かぼちゃチーズコロケ、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・パセリ	パン・油・さとう・マカロニ じゃがいも	630	847	859
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	813	844

◎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。

※【小学部】は、小学部中学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。『ハートのコロケ』や『ハートのチョコプリン』など『ハート』いっぱい給食です。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。中学部3年生のみなさんは、クラスのみなさんが大好きな『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』をみんなでも楽しく食べてくださいね!!