

2月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 油揚げの和風あえ 焼肉どんぶり(ごはん) 白菜のみそ汁 785 kcal・29.0g・2.8g	2 豆乳プリン いわしの薬味ソース オータムポエムのおひたし ごはん 吉野汁 790 kcal・31.0g・2.4g	3 みかん ひじき入り厚焼きたまご キャベツの即席漬け ごはん 里芋のそぼろ煮 808 kcal・28.6g・2.2g	4 おからハンバーグ ほうれん草とツナのサラダ ごはん 大根のみそ汁 809 kcal・33.9g・2.9g	5 白身魚のタルタル焼き 白菜とかにかまのサラダ キャロットピラフ ポテトスープ 794 kcal・29.7g・3.6g
節分献立				
8 しょうろんぼう小籠包(2個) ハリハリキムチ ごはん 八宝菜 811 kcal・29.6g・2.5g	9 ヘルシーチキンカツトマトソース 海藻サラダ 豆乳チャウダー 米粉コッペパン 941 kcal・50.9g・4.8g	10 鮭のオイマヨ焼き とう菜と卵のあえもの コシヒカリごはん 厚揚げのうま煮 875 kcal・36.0g・2.3g	11 都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など	12 お米のババロア いかのごまだれかけ ひじきのピリッとサラダ ごはん 青菜のみそ汁 817 kcal・29.7g・2.7g
へるっ塩&残さんデー				
15 ししゃものカレー揚げ(2本) 小松菜の炒め物 ごはん かき玉みそ汁 802 kcal・30.3g・2.6g	16 越後姫ゼリー ビビンバにいがた和牛の炒め肉&ナムル ほたてと大根のスープ 754 kcal・28.7g・2.7g	17 麩のラスク カリフラワーとかまぼこのサラダ コシヒカリごはん 白マーボー豆腐 757 kcal・28.6g・2.5g	18 チーズドック 白身魚のみそ焼き 城之古菜ののりごまあえ ごはん 冬のぬくぬく汁 787 kcal・34.2g・2.5g	19 でこぼん 水菜ツツサラダ チキンカレー(ごはん) 794 kcal・24.3g・2.6g
にいがた和牛の日				
22 かぶのさっぱりあえ 大豆と小魚の揚げ煮 ソフトめん 和風汁 861 kcal・35.8g・3.5g	23 天皇誕生日 	24 鯖のみそ煮 白菜のしょうゆフレンチ ごはん のっぺい汁 814 kcal・32.6g・2.3g	25 ヨーグルト 鶏肉のレモンソース ブロッコリーのおかかあえ ごはん 淡雪スープ 886 kcal・34.2g・2.9g	26 おめでたい鯛 のみりん焼きれんこんのごまネーズサラダ ごはん 豚汁 818 kcal・33.4g・2.1g
3年生卒業お祝い献立				

節分 福は内～ 鬼は外～

2日は節分献立です。また、2月の献立には節分の「豆」にちなんで、大豆や大豆製品を多く取り入れました。

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。節分に豆をまく風習は室町時代の頃から始まったとされ、一般にも広まったのは江戸時代の頃からです。

大切な作物だった「大豆」には、穀物の霊が宿っているとされていて、その力が悪霊を追い払うと昔の人は考えていました。

豆まきのほかにも、「ひいらぎ」という植物に「いわし」の頭を刺して、門や玄関に立てる風習もあります。これは、ひいらぎのトゲが鬼の目を刺し、いわしの臭いが鬼を追い払うとされているためです。

