



# 給食だより 2月



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

2月3日は節分です。節分とは、季節を分けるという意味です。春は立春、夏は立夏、秋は立秋、冬は立冬、それぞれが始まる日の前日のことを「節分」といい、現在では立春の前の日のみを言っています。穀物には「邪気を払う力がある」とされ、豆を鬼にぶつけることで邪気を払い、無病息災を願います。豆まきの方法は...鬼が活動をはじめる夜にします。鬼を追い出すために奥の部屋から玄関へ向かったり、鬼が入り出す北東(鬼門)から追い出すためにします。おうちでも豆まきをしましょう。



2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
<b>&lt;節分献立&gt;</b> むぎごはん 牛乳 いわしの磯揚げ 甘酢和え すいとん 節分豆	肉うどん 牛乳 ミックス揚げ 海藻サラダ	むぎごはん 牛乳 白身魚のごま揚げ 切干大根のサラダ あんかけ汁	セルフおにぎり 鮭ごはん 手巻きのり 牛乳 筑前煮 ゆかり和え	ハヤシライス 牛乳 いりこ 納豆サラダ フルーツポンチ
2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
むぎごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き アーモンド和え 高菜のみそ汁		むぎごはん 牛乳 春巻き キムチの野菜炒め わかめスープ	むぎごはん 牛乳 さばのおろし揚げ 磯和え おつゆふのすまし汁	むぎごはん 牛乳 ビーフコロケ 白和え じゃこ入りみそ汁
2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
むぎごはん 牛乳 肉信田煮 おかか和え さつま汁 いよかん	たらこトースト 牛乳 ポテトリヨネーズ コンソメスープ	むぎごはん 牛乳 さわらのバジル焼き 福神漬け和え 肉じゃが	むぎごはん 牛乳 豚肉のレモンじょうゆがらめ 水菜の中華サラダ ラビオリスープ	むぎごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 蒟蒻とあらめの炒め煮 なめこのみそ汁
2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
		むぎごはん 牛乳 赤魚の西京焼き ごま和え かきたま汁	むぎごはん 牛乳 いりこ 豚肉の生姜炒め 青じそドレッシング和え じゃがいものみそ汁	むぎごはん 牛乳 あじの香味フライ 卵の花炒り みぞれ汁

今月の旬の食材：

いわし	さわら	大根	ほうれん草	大豆	水菜	たかな
いよかん	いちご					

豆まきの豆…2月3日に節分豆が出ます。豆まきの豆は必ず炒ったものを使うのをご存じかと思います。実は、これは食べるためだけではないのです。拾い忘れると芽が生えます。豆から芽が生えるのは縁起が悪い、災難がふりかかると言われ、魔目(まめ)を射るとも言われるからだそうです。