

令和7年度2月 給食だより いただきます！

浜中町学校給食センター

ねん ちゅう きょう じ
年中行事に
欠かせない

大豆と小豆のおはなし

がつ まめ おに おはら せつぶん せつぶん
2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分
きせつ わ ひ いみ りつしゅん つ か りつしゅう りつとう せんじ
は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前のこと
さ ねん かい むし ひと りつしゅん ねん はし かんが
を指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考え
せんじつ せつぶん とくべつ きょうじ げんたい つた
ていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

がつ か せつぶん
2月3日 節分



大豆の“豆”知識



だいす からだ
大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」
よ まめ りょうり つか
と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に
かこう ほんじん しょくたく か た もの
加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



小豆の“豆”知識



わがし つか
和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物
あずき ひと あずき あか いろ たいよう せいめいりょく しょうちょう かんが
でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力」を象徴すると考え、
まよ いみ こ きょうじ いわ
魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

年中行事と小豆料理



クイズ！この豆はなんでしょう？ それぞれの説明文を読んで、右から選びましょう。答えは裏にあります。



① 大豆を未熟な緑色
のうちに収かくし
たもので、野菜と
して食べられています。
さやから豆
を出して食べます。



② 小豆の仲間で「青
小豆」ともいわれ
る緑色の小さい豆
です。もやしや春
雨の原料として使
われています。

↓ここからえらんでね！

いんげん豆 枝豆	まめ ・グリンピース ・緑豆
-------------	----------------------

2月のこんだてよてい表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ★かむかむわかめごはん ★みそ汁 (大根・人参・揚げ) きんぴら包み焼き ★もやしのカレー炒め	3 バターロール (黒豆きなこ) ★キャベツと ワインナーのスープ チキンとペンネの トマト煮	4 ごはん ★けんちん汁 ★さばのみそ煮 ★昆布のピリ辛炒め けんちん汁は、昔、神奈川県にある「建長寺」の修行僧が食べていたことから、建長寺の汁がなあって「けんちん汁」と呼ばれるようになったそうです。	5 ★野菜たっぷり 塩ラーメン ★ごまだんご	6 ★ハヤシライス ★アイス風デザート (バニラ)
9 ★こぎつねごはん みそ汁 (えのき・高野どうふ) だし巻きたまご ほうれん草と ツナのあえ物	10 ハンバーガー ^{けんこくさねん} クリームシチュー	11 建國記念の日 ハンバーガーは、パンに、ハンバーグ、茹でキャベツ、チーズ、ソースをはさんで食べます。お皿に残った茹でキャベツもしっかり食べましょう！	12 ★スペゲティ・ ミートソース フルーツと白玉の マスカットゼリーあえ トマトに含まれる「リコピン」 は細胞や肌の老化を防ぐ働きがあります。ケチャップなどの加工品にも多く含まれています。	13 ごはん ★いもだんご汁 ★豆腐ハンバーグ和風だれ ご五目煮
16 ごはん みそ汁 (もやし・揚げ) ★チキンチキンごぼう ★霧昆しようが (小学校) 霧昆ピリ辛 (マヤキッチン) (中学校・高校) ごぼうは、ひと口30回くらい よく噛んで食べましょう！	17 タカナシ牛乳 黒糖ロール	18 ごはん みそ汁 (大根・なめこ) ★さんまのかば焼き風 ★二色のりあえ 霧多布のさんま	19 ★とんすきうどん ★フルーツポンチ	20 ポークカレー 小松菜と春雨のサラダ
23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 	24 ★ココア揚げパン ★ミネストローネ ★ジャーマンポテト りんご	25 ごはん ★浜中鍋 ★豚肉とこんにゃくの 炒め煮	26 はまなか昆布 ★昆布たっぷり みそラーメン ★大學芋	27 ★ごはん (韓国のり) ★キムチ鍋風 ★揚げギョーザ (小2個 中高3個)

今月の栄養価

小学校	中学校・高校
エネルギー	エネルギー
630kcal (650kcal)	781kcal (830kcal)
たんぱくしつ	たんぱくしつ
26.0g (21.1~32.5g)	31.8g (27.9~41.5g)

★は卒業する中3年生のリストマークです。



クイズ！このお豆はなんでしょう？

クイズ：この豆はなん？