

令和7年度2月 給食だより

いただきます～す！

浜中町学校給食センター

ねん ちゅう ぎょう じ
か
年 中 行 事 に
欠 かせ ない

だい す あす き
大 豆 と 小 豆 の お は な し

2月といえば、豆をまいて鬼を追ひ払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。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、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。

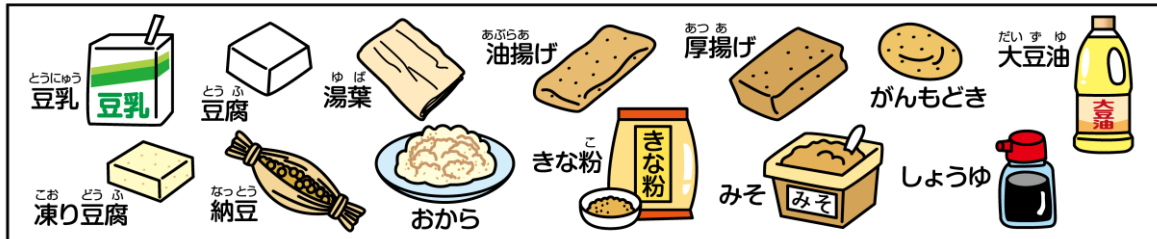


だい す まめ ち しき
大 豆 の “ 豆 ” 知 識



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」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

だい す
大 豆 から で き る も の



あす き まめ ち しき
小 豆 の “ 豆 ” 知 識



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、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。

ねん ちゅう ぎょう じ あす き りょう り
年 中 行 事 と 小 豆 料 理

かがみびら 鏡 開 き	こしょうがつ 小 正 月	ひ がん お 彼 岸	しち ご さん 七 五 三	こと よう か 事 八 日	とう じ 冬 至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤 飯	おこと汁	いとこ煮

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穫したもので、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「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 ・ グリンピース
枝豆 ・ 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	3	4	5	6
★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	バターロール (黒豆きなこ) ★キャベツと ウインナーのスープ チキンとパンネの トマト煮	ごはん ★けんちん汁 ★さばのみそ煮 <small>はまなな昆布</small> ★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、建長寺の汁がなまって「けんちん汁」と呼ばれるようになったそうです。	★野菜たっぷり 塩ラーメン ★ごまだんご	★ハヤシライス ★アイス風デザート (バナナ)
9	10	11	12	13
★こぎつねごはん みそ汁 (えのき・高野豆腐) だし巻きたまご ほうれん草と ツナのあえ物	ハンバーガー クリームシチュー 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！	建国記念の日 	★スパゲティ・ ミートソース フルーツと白玉の マスカットゼリーあえ トマトにきまれる「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。	ごはん ★いもだんご汁 ★豆腐ハンバーグ和風だれ 五目煮
16	17	18	19	20
ごはん みそ汁(もやし・揚げ) ★チキンチキンごぼう ★霧昆しょうが(小学校) 霧昆ピリ辛 <small>ママキッチン</small> (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！	<small>タカナシ牛乳</small> 黒糖ロール ★かぼちゃのクリーム煮 ツナマカロニサラダ	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 <small>霧多布のさんま</small>	★とんすきうどん ★フルーツポンチ	ポークカレー 小松菜と春雨のサラダ
23	24	25	26	27
天皇誕生日 	★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 ココア特有のほろ苦さの元になる「テオブロミン」は、気持ちをリラックスさせる効果があります。適量のホットココアは夜食にもおすすめです。	ごはん <small>霧多布の鮭とはまなな昆布</small> ★浜中鍋 ★豚肉とこんにゃくの炒め煮 北海道では、鮭を主役としたみそ味の郷土料理「石狩鍋」がありますね。浜中鍋は石狩鍋の具材に加え、浜中昆布を使っています。	<small>はまなな昆布</small> ★昆布たっぷり みそラーメン ★大学芋	★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)
たんぱく質	たんぱく質
26.0g (21.1~32.5g)	31.8g (27.9~41.5g)

★は卒業する中学3年生のリクエストメニューです。

クイズ! このお豆はなんでしょう?

答え: ①枝豆 ②緑豆

感染症に負けない体をつくろう*****

