

2 月 分 献 立 表



勝山学園

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

月	火	水	木	金	土
			1 ご飯 焼肉風炒め 厚揚げ煮 味噌汁	2 恵方巻き・いなり 揚げ物 かぶのあんかけ すまし汁 節分豆 	3 社会見学
			キロカロリー	キロカロリー	
5 ご飯 魚のフライ じゃがいも煮 味噌汁	6 ご飯 豚肉のソテーオニオンソース 春雨の酢物 すまし汁	7 ご飯 鶏肉の塩麹焼き 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	8 ご飯 しょうゆラーメン 春巻き デザート	9 ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	10 お楽しみ弁当
859 キロカロリー	780 キロカロリー	859 キロカロリー	955 キロカロリー	901 キロカロリー	
12 建国記念日振替休日	13 ご飯 ボリュームマーボー ごぼ天と卵の煮物 ワカメスープ	14 ご飯 肉うどん かきあげ デザート	15 親子丼 揚げ物 味噌汁 ジュース	16 ご飯 魚のネギ味噌マヨ焼き 切り干し大根の酢物 すまし汁	17 食パン オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ
	709 キロカロリー	945 キロカロリー	818 キロカロリー	611 キロカロリー	609 キロカロリー
19 カレーライス 揚げ物 温野菜サラダ	20 ご飯 魚の塩焼き 筑前煮 味噌汁	21 ご飯 豚つくね焼き 白菜と竹輪の胡麻和え 卵スープ 牛乳	22 ご飯 チキンカツ こんにやくと丸天の煮物 味噌汁	23 ご飯 ちゃんぽん 多菜包子 デザート	24 お休み
957 キロカロリー	836 キロカロリー	851 キロカロリー	836 キロカロリー	1018 キロカロリー	
26 ご飯 鯖の味噌煮 スパゲティサラダ すまし汁	27 ソースカツ丼 もやしとカニカマの酢物 味噌汁	28 ご飯 鶏の唐揚げ マーボー厚揚げ 味噌汁			
865 キロカロリー	973 キロカロリー	958 キロカロリー			

☆栄養一口メモ☆

節分に豆まきをするのは？

季節にの変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、その邪気を払うために行うのが豆まきです。「鬼は外！」と掛け声をかけるのは、「おに」という言葉が「陰（おん）＝目に見えない邪気」に由来しているからです。その「邪気」である鬼の悪魔のような目（魔目＝まめ）に豆をぶつけて、魔を滅する（魔滅＝まめ）というのが、豆まきの意味するところです。大豆を使うのは、霊的な力が宿ると信じられていたからなのだそうです。大豆（乾燥）の約30%はたんぱく質です。この大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なものです。大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。また、大豆には、脂質、炭水化物、食物繊維、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸などの栄養素が含まれます。一方、大豆はコレステロールを全く含んでいません。このようなことから大豆は自然のバランス栄養素ともいえます。

