

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 焼き肉風炒め 和風スパサラ 味噌汁	2 ホットドッグ 野菜スープ デザート
				688 キロカロリー	903 キロカロリー
4 恵方巻・いなり 揚げ物 かぶのあんかけ 清まし汁 節分豆	5 ご飯 魚のフライ 筑前煮 味噌汁	6 ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物 ワカメスープ 牛乳	7 ご飯 鶏肉の塩麹焼き 金平牛蒡 味噌汁	8 ご飯 醤油ラーメン 餃子 果物	9 休み
826 キロカロリー	742 キロカロリー	681 キロカロリー	722 キロカロリー	918 キロカロリー	
11 建国記念日振替休日	12 ご飯 魚のネギ味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 中華スープ	13 ご飯 肉うどん かき揚げ ジュース	14 食パン 揚げ物 クリームシチュー 野菜サラダ デザート	15 親子丼 里芋の煮物 味噌汁	16 買い物実習
	575 キロカロリー	1150 キロカロリー	912 キロカロリー	641 キロカロリー	
18 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 牛乳	19 ご飯 塩サバ じゃが芋の煮物 豚汁	20 ご飯 豚つくね焼き 白菜と竹輪の胡麻酢和え 卵スープ	21 ご飯 チキンカツ コンニャクと丸天の煮物 味噌汁	22 ご飯 ちゃんぽん 多菜包子 果物	23 休み
990 キロカロリー	923 キロカロリー	671 キロカロリー	934 キロカロリー	1011 キロカロリー	
25 ご飯 鶏の唐揚げ 厚揚げの煮物 味噌汁	26 ご飯 魚の味噌煮 ポテトサラダ 清まし汁	27 ソースカツ丼 もやしのカニカマの酢の物 味噌汁 果物	28 ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華和え コンソメスープ		
877 キロカロリー	846 キロカロリー	941 キロカロリー	703 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。
 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。

