

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 ホットドッグ (ウインナー・卵) 野菜スープ デザート 872 キロカロリー
3 恵方巻・いなり 揚げ物 かぶのあんかけ すまし汁 節分豆 625 キロカロリー	4 ご飯 魚のフライ 切干大根の煮物 味噌汁 751 キロカロリー	5 ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物 ワカメスープ 牛乳 681 キロカロリー	6 ご飯 鶏肉の塩麹焼き 金平牛蒡 味噌汁 714 キロカロリー	7 ご飯 醤油ラーメン 餃子 果物 865 キロカロリー	8 休み
10 ご飯 魚のネギ味噌マヨ焼き 筑前煮 中華スープ 589 キロカロリー	11 建国記念日	12 ご飯 肉うどん 揚げ物 果物 1154 キロカロリー	13 食パン 白身魚のフライ クリームシチュー 野菜サラダ 1054 キロカロリー	14 親子丼 マカロニサラダ 味噌汁 ジュース 845 キロカロリー	15 休み
17 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 牛乳 1109 キロカロリー	18 ご飯 カレイの唐揚げ じゃが芋の煮物 豚汁 721 キロカロリー	19 ご飯 豚のつくね焼き 白菜と竹輪の胡麻酢和え 清まし汁 656 キロカロリー	20 ご飯 チキンカツ コンニャクと丸天の煮物 味噌汁 911 キロカロリー	21 ご飯 チャンポン 多菜包子 果物 1021 キロカロリー	22 社会見学
24 振替休日	25 ご飯 鶏の唐揚げ 厚揚げの煮物 味噌汁 870 キロカロリー	26 ご飯 魚の味噌煮 ポテトサラダ 清まし汁 945 キロカロリー	27 ソースカツ丼 里芋の煮物 味噌汁 果物 994 キロカロリー	28 ご飯 マーボー豆腐 春雨の中華和え コンソメスープ 732 キロカロリー	29 休み

☆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なんです。
 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。