

# 2 月 分 献 立 表

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。

勝 山 学 園

月	火	水	木	金	土
	1 ご飯 皿うどん タンドリーチキン ジュース	2 ご飯 魚の竜田揚げ 春雨の中華和え 味噌汁	3 恵方巻・いなり 切干大根の煮物 つみれ汁 節分豆	4 ご飯 ポークピカタ マカロニサラダ 味噌汁	5 ホットドッグ 野菜サラダ コンソメスープ
	1060 キロカロリー	813 キロカロリー	690 キロカロリー	928 キロカロリー	961 キロカロリー
7 ご飯 チャンポン シュウマイ 果物	8 ご飯 白身魚のフライ 筑前煮 味噌汁 牛乳	9 ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの酢味噌和え そうめん汁	10 ご飯 油淋鶏 金平牛蒡 味噌汁	建国記念の日	
949 キロカロリー	869 キロカロリー	693 キロカロリー	714 キロカロリー	休み	
14 ロールパン クリームシチュー 揚げ物 (ミニサラダ) デザート	15 ご飯 魚のネギ味噌マヨ焼き 白菜のおかか和え すまし汁	16 味ご飯 ワカメうどん じゃが芋の金平 ジュース	17 ご飯 春巻き 五目大豆 味噌汁	18 ビビンバ丼 和風スパサラ ワカメスープ	19 炊き込みチャーハン 野菜サラダ 春雨スープ プリン
958 キロカロリー	675 キロカロリー	810 キロカロリー	781 キロカロリー	803 キロカロリー	698 キロカロリー
21 チキンカツカレー 野菜サラダ 果物	22 ご飯 焼き魚 信田煮 豚汁	天皇誕生日		25 ご飯 焼きビーフン 棒餃子 果物	26
1060 キロカロリー	896 キロカロリー			892 キロカロリー	休み
28 ご飯 鶏の唐揚げ ふるふき大根 味噌汁					
804 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。