

月

火

水

木

金

● 節分って何？

2月3日は節分(せつぶん)です。節分は季節の分かれ目の意味で、現在では「立春」の前の日をいいますが、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日をさしていました。



● 豆まきは何のためにするの？

節分に豆をまく行事は「ついな」と呼び、中国から伝わりました。病気など、悪いことをもたらす鬼を追い払うために行う行事で、奈良時代に始まりました。また、イワシの頭をひいらぎの小枝にさし、戸口につるす風習もありますが、これは、鬼の嫌いな、ひいらぎのトゲとイワシのくさいにおいで、鬼を追い払おうとしたもので、魔除けの意味を持ち、江戸時代以降に行われるようになりました。



給食の節分献立はひとし早く1月29日に実施しました。

2/23 千早赤阪村で昔から食べられてきた郷土料理が登場します。白菜と粉豆腐の煮物。粉豆腐(千早豆腐の粉)と千早赤阪村産の白菜を煮た煮物です。ちくや師も出ていてふわふわおいしいですよ!

日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	メニュー
2	648	29.4	16.6	たらこふりかけごはん ほっけのいちやぼし ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのもの みそしる みかん
3	637	31.5	23.2	ことうパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ブロッコリーのごまマヨあえ スープミルクファンティー ほしブルー
4	633	23.9	14.8	ゆかりごはん にじやが はくさいのじゃこあえ きよみオレンジ ぎゅうにゅう
5	618	22.4	20.8	ビビンバ ぎゅうにゅう カリフラワーのネギサラダ レタスとたまごのスープ とうにゅうデザート
6	716	25.4	25.7	うずまきパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ほうれんそうとくるみのサラダ あげじゃが いちごゼリー
9	683	30.3	19.5	ごはん ぎゅうにゅう ぶたのしょうがやき うずらとやさしいいためもの キムチスープ いやかん
10	596	25.2	14.0	わかめうどん ぎゅうにゅう おにぎり ささみのてんぷら チンゲンサイのだいずこあえ ほしもち
11				けんこきねんのひ
12	672	28.7	18.3	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ じゃこピーマン はるさめスープ フルーツしらたま
13	701	27.1	24.2	ココアしょくぱん ぎゅうにゅう かいぼしらのクリームに ブロッコリーのソテー チョコレートデザート ハチミツマーガリン
16	674	23.6	20.1	ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい ちくわのてんぷら キャベツのそくせきづけ ヨーグルトレーズン
17	653	24.7	26.2	クロワッサン はっこうにゅう ポテトミートグラタン いんげんソテー チーズ(中のみ) まめとやさしいのスープ
18	671	24.6	22.2	ごはん ぎゅうにゅう UFOあげ ごさかなだいず こまつなとはるさめのためもの どうもろこしとたまごのスープ
19	687	26.8	22.8	かやくごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ほうれんそうのおひたし きのこのみそしる リンゴミニゼリー
20	636	30.0	22.5	はくさいラーメン ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめむし ピリカラぎゅうり だいごくいも
23	648	26.9	17.8	ごはん ぎゅうにゅう はくさいとこなどうふのもの さいとものごまあえ ひつみじる あじつけのり
24	649	29.3	13.3	ちらしずし ぎゅうにゅう なのはなあえ あさりじる ひなあられ
25	605	24.3	15.2	ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソースに こまつなのピーナッツあえ わかめスープ みかん
26	698	33.0	16.6	ごはん ぎゅうにゅう とりのあまからに まめひじき ぶたじる くすみもち
27	689	31.7	26.2	バーガーパン ぎゅうにゅう こなどうふいりハンバーグ ほうれんそうのソテー コーンポタージュ ヨーグルト

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認ください。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

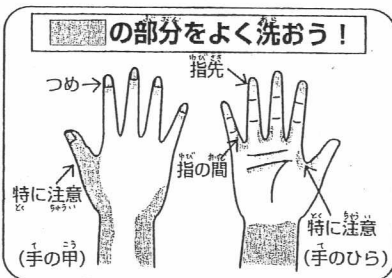
月 火 水 木 金

てあらいい



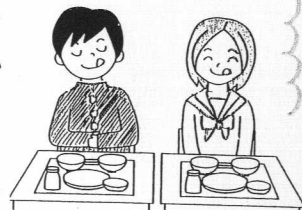
給食では、パンをちぎったり、手巻きずしを巻いたり、手をよく使います。ゆび先や手のひらのしわには、バインがたくさんかくれているので、せっけんを使ってきれいに洗いまわす。かぜやインフルエンザの予防にもなりますよ。

寒いからといって、かんたんにすませていませんか？



思い出の給食アンケート

中学校3年生に卒業までにもう一度食べたいメニューをアンケートしました。人気のあったメニュー(♪)を1~3月にとり入れています。詳しい結果は1月分版立表又は給食HPをみて下さいね。



Main table containing 27 columns of food items and their quantities for each day of the week. Includes a '建国記念の日' (National Foundation Day) section with a cherry blossom illustration.

【栄養三色】 黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。