

2月前半 予定献立表

令和5年1月31日
峰山学園峰山中学校

中学生の栄養摂取量の基準
エネルギー:820kcal
たんぱく質:30.0g

2月4日は立春。 暦の上ではこの日から春です。まだまだ寒さが続きますが、小さな春の訪れを探してみましょう。 あ、フキトウや！	1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		
	エネルギー:763kcal		エネルギー:740kcal		エネルギー:868kcal		エネルギー:921kcal		
	たんぱく質:29.5g		たんぱく質:33.1g		たんぱく質:34.2g		たんぱく質:28.9g		
	主食	ごはん	主食	五目ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	
主菜	豚肉と大根の旨煮		たくさん具材の おいしさが 合っています。	主菜	イワシのかば焼き	主菜	じゃがマーボー		
	給食の大根の煮物は、 味がしみていて おいしい!!				節分といえど イワシ!		コロコロフライド ポテトのマーボー です。		
副菜	イカとねぎのめた	主食	高野豆腐の旨煮	副菜	春菊のごま和え	副菜	中華サラダ		
	だんだんおいしさが かかってきませんか?	副菜	かつお和え	副菜	沢煮椀	デザート	ビタミンゼリー		
副菜	こんにゃくのおかか煮	副菜	かきたま汁	デザート	黒豆の砂糖がらめ		にんじんとオレンジ で、ビタミンたっぷり!		
	カキプリ				豆も食べましょう。				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
			やさしい味、 人気メニュー。		節分		PTA総会		
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
エネルギー:754kcal		エネルギー:810kcal		エネルギー:893kcal		エネルギー:829kcal			
たんぱく質:35.6g		たんぱく質:32.8g		たんぱく質:35.6g		たんぱく質:32.3g			
PTA 総会 (4日) の振替休日	主食	ごはん	主食	麦ごはん	主食	ソースカツ丼	主食	ごはん	
	主菜	鶏肉の南蛮だれかけ	主菜	ささみの青のり天ぷら	主菜	ソースのしみ付トンカツをごはんの上に のせて、試食に勝負!	主菜	サバのみそ煮	
		ねぎ、ごま、唐辛子の 入った南蛮だれを かけます。	副菜	ごぼうチップス サラダ	副菜	きのこほうれんそうのソテー	副菜	給食の煮魚は しかりの味がしみて とてもおいしいです!	
	副菜	もやしのカレー炒め		パリパリのごぼう チップスをトッピング!	副菜	エリンギとしめじ を使います。	副菜	マロニー炒め煮	
副菜	豆腐のすまし汁	副菜	キャベツのスープ	副菜	さつまいものみそ汁	副菜	白菜のそぼろ汁		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
				歯の日		かんばれ 受験生!		公立高校前期選抜	

節分・豆知識

節分というのは季節の分け目のこと。この時に鬼(邪気)が生じると信じられていたので、節分にお祓いの意味で豆まきをしたのです。

昔、鬼は北東の方角いわゆる「鬼門」から出入りすると信じられていました。昔は方角を十二支で表していて、北東は「丑寅」の方角で表されます。

つまり「牛と虎」なので、鬼は牛の角を

はやして虎柄のパンツをはいているのです。



《ご覧ください!》

*クックパッド・京丹後市公式キッチンで、学校・保育所の給食や広報誌掲載の料理のレシピを紹介しています。

<http://cookpad.com/kitchen/17165768>

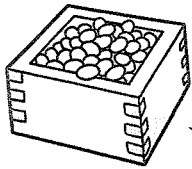
*峰山中学校ホームページ「給食室から」のコーナーで日々の給食の様子について紹介しています。



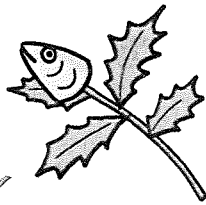


節分 (3日)

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。「福は内、鬼は外」と言いながら豆をまいて鬼を追い払い、福を呼び込みます。

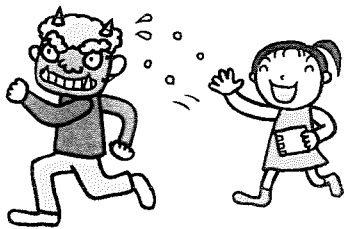


豆まきには大豆を使います。同じ大豆の黒豆を使って「黒豆の砂糖からめ」を作って給食に出します。



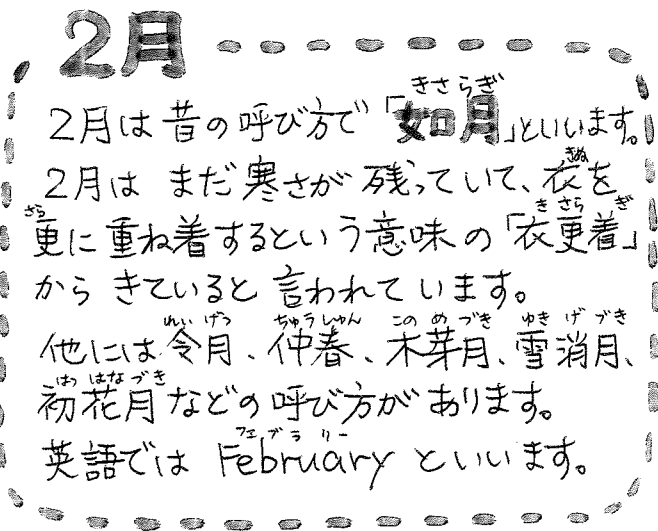
節分の日に、ひいらぎの枝に焼いたイワシの頭を刺して玄関に立ておくことがあります。鬼がイワシのにおいを嫌うと、ひいらぎのトゲが鬼の目を刺して追い払うからです。

給食では「イワシのかば焼き」を出します。



じゃがマーボー (6日)

マーボー大根、マーボー白菜などいろいろありますが、これはじゃがいもを使ったマーボーです。じゃがいもを油で揚げたフライドポテトにしてから使う、ちょっと手の込んだ料理です。



歯の日 (8日)

8のつく「歯の日」には、よくかむ「かみかみメニュー」を出します。今月8日には、

- * 麦ごはん
- * ささみの青のり天ぷら
- * ごぼうチップスサラダ 出します。

ごぼうチップスサラダは新メニューで、ごぼうを油で揚げたカリカリのごぼうチップスをサラダにトッピングします。

ソースカツ丼 (9日)

10日は私立高校の受験の日。そこで前日9日には受験生応援メニューとして「ソースカツ丼」を出します。「試験に勝つ!!」の願いを込めて作ります。受験生のみなさん、体調万全で入試に臨んで下さいね。

