



2月前半

予定献立表


 R5. 1. 31
 京丹後市立
 弥栄中学校

～2月3日は「節分」～

3日は節分にちなんで、「イワシ」と「黒豆」を使った献立です。

なぜイワシや大豆が節分には出てくるのでしょうか。イワシは、鬼がその臭いが嫌いなので、イワシの頭をヒイラギの枝にさして戸口に立てておいて鬼が家に入ってこれないようにしていました。さらにヒイラギのとげで鬼の目をさして追い払うという意味もありました。魔を滅する（滅ぼす）ものという意味の語呂合わせから、豆、つまり大豆がまかれるようになったと言われています。

「鬼は外！福は内！」と言いながら豆まきをする。と鬼（邪気）を追い払い、福を呼び込むことができる。とされ、現在でも続いています。これらの行事の食べ物にも健康で幸せに暮らしたいという願いがこめられていたのですね。

4日はPTA総会があります。授業日なので、給食もあります。

6日（月曜日）が振替休業日です。

～2月3日は「節分」～		1日（水）		2日（木）		3日（金）	
3日は節分にちなんで、「イワシ」と「黒豆」を使った献立です。 なぜイワシや大豆が節分には出てくるのでしょうか。イワシは、鬼がその臭いが嫌いなので、イワシの頭をヒイラギの枝にさして戸口に立てておいて鬼が家に入ってこないようにしていました。さらにヒイラギのとげで鬼の目をさして追い払うという意味もありました。魔を滅する（滅ぼす）ものという意味の語呂合わせから、豆、つまり大豆がまかれるようになったと言われています。 「鬼は外！福は内！」と言いながら豆まきをする と鬼（邪気）を追い払い、福を呼び込むことができるとされ、現在でも続いています。これらの行事の食べ物にも健康で幸せに暮らしたいという願いがこめられていたのですね。		エネルギー 779kcal タンパク質 27.0g		エネルギー 806kcal タンパク質 30.7g		エネルギー 835kcal タンパク質 34.0g	
4日はPTA総会があります。授業日なので、給食もあります。 6日（月曜日）が振替休業日です。		主食 ごはん		主食 ごはん		主食 ごはん	
		主菜 けんちん煮 		主菜 餃子春巻き 		主菜 イワシのかば焼き 	
		副菜 れんこんきんぴら 		副菜 ツナサラダ 		副菜 即席漬け 	
		デザート りんご 		副菜 チンゲンサイスープ 		副菜 沢煮桜 	
		牛乳		牛乳		デザート 黒豆の砂糖がらめ 	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳		牛乳		牛乳	

*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。

～8日歯の日のメニュー～

毎月8のつく日を「歯の日」としています。今回は、「麦ごはん」と「ササミの青のりてんぷら」と「ごぼうチップスサラダ」がかみかみメニューになっています。ごぼうチップスサラダは新メニューです。じょうぶな歯とアゴになるようにかみごたえのある食品を食べましょう。かむ時は、口をとじて奥歯でかむようにしましょう。「ごぼうチップスサラダ」はごぼうチップスとサラダは別配食になっています。サラダを盛り付けた上に「ごぼうチップス」をのせてください。食べるときに自分で軽く混ぜから、いただきます。



～バレンタインデー～

14日は、バレンタインデーにちなんで、給食室手作りのココアを入れたチョコプリンを作ります。ココアとチョコレートは兄弟のような関係でどちらもカカオ豆から作られます。ココア＋牛乳という組み合わせはミネラルのバランスも味のバランスもよくて最高の組み合わせです。今日のチョコプリンにもココアと牛乳が入っています。