



2月前半

予定献立表


 R7.1.30
 京丹後市立
 弥栄中学校

～2月2日は「節分」～

今年の節分は、2月2日（日）です。節分にちなんで、「イワシ」と「大豆」を使った節分献立を2月4日に実施します。

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こととされ、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。

『節分』とは…

もとは、季節の変わり目を表わし、『立春』『立夏』『立秋』『立冬』それぞれの前日を指していました。今では、立春（冬から春になる日）の前日を『節分』と言います。

『節分』の日に

なぜ豆まきをするの？

この日は、『鬼は外～！』『福は内～！』と言いながら「豆まき」をして、鬼（邪気）を追い払い、福を呼び込む行事が行われます。

また、歳の数だけ豆を食べると、1年間病気をせず、無事に過ごせると言われています。

いわしを飾る由来

ひいらぎの木に焼いたいわしの頭を刺したものを、戸口に飾る風習があります。これは、ひいらぎのトゲで鬼の目を刺し、焼いたいわしの悪臭で鬼を近づけないようにした、魔よけの風習です。

1日（土）はPTA総会があります。授業日なので、給食もあります。

1月31日（金）が振替休業日です。

1日（土）

エネルギー 775 kcal

タンパク質 28.9 g

主食 麦ごはん

主菜 ザンギ
(鶏肉のからあげ)

副菜 松前漬け

切干大根
さきいか
昆布

副菜 どさんこ汁

しょうが
コーン
バター
【北海道】

牛乳 PTA総会

3（月）

エネルギー 704 kcal

タンパク質 26.3 g

主食 ごはん

主菜 鶏肉の
アップルジンジャーソース副菜 野菜と
ベーコンのソテー副菜 さつまいもの
スープ

副菜 パセリ

牛乳

4日（火）

エネルギー 798 kcal

タンパク質 30.1 g

主食 ごはん

主菜 イワシの
かば焼き副菜 白菜と
しめじのおひたし

副菜 豆腐のみそ汁

副菜 えのき
大豆の砂糖がらめ

牛乳 節分献立

5日（水）

エネルギー 703 kcal

タンパク質 27.7 g

主食 ごはん

主菜 チーズタッカルビ

副菜 春雨サラダ

副菜 わかめスープ

副菜 わかめ

牛乳 世界の料理
韓国

6日（木）

エネルギー 794 kcal

タンパク質 29.1 g

主食 ごはん

主菜 けんちん煮

副菜 玉ねぎと
ツナの炒め物

副菜 いよかん

牛乳

7日（金）

エネルギー 798 kcal

タンパク質 31.6 g

主食 ごはん

主菜 チキンみそカツ

副菜 キャベツの
おかか和え

副菜 沢煮椀

牛乳 入試応援献立

10日（月）

エネルギー 759 kcal

タンパク質 23.7 g

主食 ごはん

主菜 豚肉とじゃがいもの
かりんと揚げ

副菜 大根サラダ

副菜 ハム

副菜 コンソメスープ

牛乳 私立入試

11日（火）

建国記念の日



12日（水）

エネルギー 696 kcal

タンパク質 27.2 g

主食 切干大根入り豚丼

主菜 じゃがいもの
しょうゆレタリング副菜 高野豆腐と
野菜のスープ

副菜 高野豆腐

牛乳

13日（木）

エネルギー 732 kcal

タンパク質 27.5 g

主食 ごはん

主菜 サバの塩焼き

副菜 卯の花の炒り煮

副菜 さつまいもの
みそ汁

牛乳

14日（金）

エネルギー 801 kcal

タンパク質 24.7 g

主食 麦ごはん

主菜 カレーライス

副菜 ツナサラダ

副菜 チョコプリン

牛乳 入試応援献立

* 給食物資状況により、急遽変更になることがあります。