

2月の予定献立表

月	火	水	木	金
			1 肉豆腐 切り干し大根と オクラの塩昆布和え 水菜の味噌汁	2 節分 ビビンバ つぼ漬け 春雨スープ 福豆あられ
5 メンチカツ ほうれん草と ベーコン和え 舞茸汁	6 挽き肉カレー フレンチサラダ ミカンゼリー	7 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	8 鶏肉の照り焼き ブロッコリーと ベーコン和え えのき茸の味噌汁	9 肉野菜炒め なめこのおろし和え 豆腐の味噌汁
12 振替休日	13 あじフライ ひじきの炒め煮 親子汁	14 バレンタインデー ♡ハンバーグ♡ クリームシチュー マカロニのツナ和え バレンタインデザート	15 味噌ラーメン 肉シュウマイ みかん	16 麻婆春雨 焼き豚と キャベツの和え物 豆苗の味噌汁
19 チンジャオロースー ナムル きのこスープ	20 サンマの南蛮漬け レンコンのきんぴら じゃが芋の味噌汁	21 焼き鳥井 たたきキュウリ 大根の味噌汁	22 ハヤシライス もやしとハムの和風サラダ コーヒーゼリー	23 天皇誕生日
26 筑前煮 キュウリとメンマの和え物 小松菜の中華スープ	27 豚キムチ ぶりの照り焼き サツマイモの味噌汁	28 三色丼 しば漬け オニオンスープ	29 予選会 賞状授与伝達式 卒業式予行	

2月3日は節分



2月2日（金）は節分メニューとして、ビビンバを海苔で巻いて「恵方巻き」として食べることもできるように考えました。

節分は「季節を分ける」ことを意味し、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、現在は立春の前日だけが残っています。この日には豆まきをしたり、いわしを食べたりする風習があります。昔は病気や地震などの災害は鬼が運んでくると信じており、「鬼は外」のかけ声で豆をまくことで鬼を追い払い、家族の健康や幸福を願ったそうです。

どうしても、小さい子などがいないと豆まきとは、縁遠くなってしまいがちではないでしょうか？災害が多いこの頃です。災害の少ない1年を、健康や幸福を願い豆まきをして鬼を追い払いましょう。

○変身上手な大豆○

大豆は変身上手！！豆腐、納豆、醤油、味噌、きな粉・・・、これらはみんな大豆から作られています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB1やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。

