



# 給食たより



立春を過ぎると暦の上では春を迎えますが、寒さはまだまだ続きそうです。食事の栄養バランスに気をつけて、体調管理をしっかりと、病気の鬼を追い払きましょう。

## 「節分」と食べ物

「節分」とは季節の分け目のことです。もともとは季節の変わる「立春」・「立夏」・「立秋」・「立冬」の前の日をいい、一年に4回の「節分」がありました。今では、寒い冬から暖かい春になる「立春」の前の日の「節分」がとくに大事にされ、行事として伝えられています。

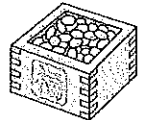
### いわしとひいらぎ

節分には、焼いたイワシの頭を柊の枝に刺して、玄関に飾ります。柊のとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシのにおいで鬼を追い払おうと考えられています。



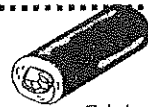
### 福豆（ふくまめ）

節分には「鬼は外、福は内」と言いながら炒った大豆をまきます。寒さや病気、災難などの悪いことを「鬼」に見立てて、それを家の中に入れないように、鬼の苦手な豆をまきます。自分の年齢の数だけ食べると一年間健康に過ごせるといわれています。



### 恵方巻（えほうまき）

恵方というのは、その年の歳神様（年神様）のいる縁起の良い方角です。（今年は東北東です）その年の恵方に向かって、心の中で願い事を唱えながらだまって巻きすしを丸かじりすると願い事がかなうといわれます。大阪で始まった風習です。



給食では、少し早めの2月1日が【節分献立】となります。

『ごはん、牛乳、いわしの梅煮、ひじきの炒り煮、けんちん汁、福豆』

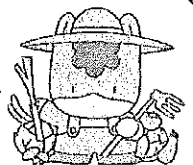
です。



## 地場産物を食べよう！！ ～ねぎ編～

上毛かるたに「ねぎとこんにやく下仁田名産」とあるように、下仁田町のねぎは有名です。下仁田町だけでなく、太田市も県内有名のねぎの産地です。一年をとおしてたくさんのねぎが作られています。

冬のねぎは、甘くておいしく、すきやきや鍋にぴったりです。





# 学校給食予定献立表



日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		熱ゆかのもとになる食品群		栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g/100g
		主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん 芋類・そば	油脂類	
1	木	☆節分献立☆ ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ひじきの炒り煮 けんちん汁 福豆	あぶらあげ だいす とうふ ちくわ	いわし ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さといも	あぶら	758 30.7 21.4
2	金	ゆめロール	牛乳	あらびきウィンナー コールスローサラダ チキンチャウダー	ウィンナー とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング バター	760 28.3 37.2
5	月	ピピンパ (ごはん)	牛乳	ピピンパ肉みそ ピピンパナムル レタスと春雨のスープ	ぶたひきにく とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし レタス たまねぎ	さとう はるさめ ごはん ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	748 29.4 24.5
6	火	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 肉じゃが ※ねぎのみそ汁	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	ねぎ えのきたけ たまねぎ しらす ほししいたけ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	808 32.9 27.4
7	水	ココア揚げパン	牛乳	じゃごと野菜の和え物 ABCスープ	ベーコン うずらのたまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ はくさい	パン マカロニ さとう ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	753 26.9 28.6
8	木	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 きゅうりのピリ辛和え わかめと豆腐のスープ	ぶたにく とうふ とりこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり ねぎ はくさい	ごはん さとう らーゆ あぶら	ごまあぶら ごま あぶら	751 33.8 23.1
9	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー カラフルソテー フルーツゼリー和え	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ りんご キャベツ コーン みかん もも パイン	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	851 23.8 20.2
13	火	ごはん	牛乳	鶏肉のオイミそ炒め パリパリやみつきサラダ 白菜のスープ	とりこ なまあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ	ごはん さとう きらうどん かたくりこ	あぶら ドレッシング	755 28.0 22.8
14	水	パーカーハウス	牛乳	コロケ・ソース 小松菜サラダ コーンポタージュ	ツナ	ぎゅうにゅう クリーム	ごまつな	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	787 25.6 33.3
15	木	☆本輪山学校のリクエスト献立☆ わかめごはん	牛乳	ハンバーグ和風ソース プチプチサラダ 豚汁	わかめ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく ねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう きらうどん じゃがいも	あぶら ドレッシング	800 32.7 24.8
16	金	ロールパン	牛乳	鶏肉のトマトクリーム煮 レインボーサラダ いよかん	とりこ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ トマト いよかん キャベツ きゅうり カリフラワー コーン 卵黄キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	747 27.4 27.6
19	月	ごはん	牛乳	ソースカツ(2個) わかめとツナの酢の物の のっぺい汁	ぶたにく ツナ とうふ とりこ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん パンこ さとう さといも	あぶら	775 31.0 20.9
20	火	ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め煮 ブロッコリーのわかめ和え にらたま汁	ぶたにく とうふ みそ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	ねぎ たけのこ はくさい キャベツ ほししいたけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	766 37.4 22.8
21	水	ミルクパン	牛乳	オムレツトマトソース ジャーマンポテト ソーセージスープ	たまご ベーコン ぎょくにんせーじ	ぎゅうにゅう	にんじん	トマト たまねぎ キャベツ	パン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら バター	753 29.0 27.2
22	木	ごはん	牛乳	肉団子(2個) ささみのみそマヨサラダ おでん	ぶたにく とりこ さつまあげ おでん	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん こんにゃく	ごはん さといも	マヨネーズ	776 31.0 23.1
26	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め煮 しらたきのごま和え かき菜のみそ汁	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな かきな	たまねぎ キャベツ しらたき	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	765 33.8 20.4
27	火	ごはん	牛乳	白身魚の薬味ソース 切り干し大根の煮つけ かぶと油あげのみそ汁	ホキ みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのほ	きりぼしだいこん たまねぎ かぶ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	752 30.1 22.1
28	水	黒パン	牛乳	煮卵 煮込みカレーうどん はるか(柑橘類)	たまご とりこ なると	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はるか ねぎ	パン さとう うどん	あぶら	752 28.5 24.7
29	木	ごはん	牛乳	ポークシューマイ(2個) ホタテとコーンのバター醤油炒め 野菜たっぷりスープ	ぶたにく ほたてがいか とうふ えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	コーン えだまめ えのきたけ たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ	あぶら バター	765 34.8 18.9

※めん類では、そばのコンタミネーションがあるかないか、※印で表示してあります。

(コンタミネーション:同じ工場内でアレルゲンを使用していて、混入の可能性があること)



- 献立は都合により変更になることがあります。
- 野菜類はすべて加熱してあります。
- 給食で使うお米は太田市産米の「あさひの夢」で、牛乳も太田市産です。
- 「メイドイン新田」を含む太田市産の野菜は斜め太字で表示しています。

**※ねぎのみそ汁**  
太田市新田のねぎをたっぷり使ったみそ汁です。  
ねぎの香り成分の硫化アリルはビタミンB1の吸収を助け、体を疲れにくくしてくれます！この時期のねぎをおいしく食べて、健康に過ごしてください★

久保田さん  
丸山さん  
福島さん

830  
34  
23