

# 2月

# きゅうしょくだより



節分の日に豆まきをするのはよく知られていますが、その他にも、ひいらぎの葉といっしょにいわしの頭を玄関に下げて、魔除けにする習慣があります。これはとげがあるひいらぎの葉と、魚臭いいわしのおいさを鬼が嫌って家に入らないためと言われていました。学校でも節分の献立が登場します。しっかり食べて今年も元気に過ごしましょう。



北海道夕張高等養護学校

○材料の入荷等の都合により献立の一部を変更することがありますがご了承ください。

	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	8 (日)	9 (月)	10 (火)	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	
あさ		・むぎめし ・みそしる ・とりにくと こんにやくににもの ・のりあえ	・むぎめし ・みそしる ・じゃがいものそぼろに ・なめだけあえ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・やさいのたまごじ ・ヤクルト	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・わふうナムル	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのきんぴら ・あつやきたまご			・むぎめし ・みそしる ・ハムエッグ ・つけあわせ ・つきこんきんぴら	・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・ウィンナーソーテー		・むぎめし ・みそしる ・だいこんと ・にくだんごのもの ・ツナあえ	・むぎめし ・みそしる ・スクランブルエッグ ・つけあわせ ・こうどうふのもの ・ヤクルト	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すぐもりたまご ・ヤクルト
ひる		・ちらしずし ・いわしのつみれじる ・ごまあえ ・ぎゅうにゅう	・こくとうパン ・ハヤシシチュー ・きゃべつと ハムのサラダ ・せつぶんまめ ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかふうおこわ ・たまごスープ ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう	・みそラーメン ・たこやき ・レモンあえ ・ぎゅうにゅう	・シーフードカレー ・ふりのスープ ・はくさいとりんごの サラダ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのなんぶやき ・つけあわせ ・きりほしだいこんに ・ぎゅうにゅう	・バターパン ・あおなとまめのスープ ・ハートのココロク ・ポテト/つけあわせ ・チョコプリン ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・さかなのてりやき ・つけあわせ ・くわかめのきんぴら ・ぎゅうにゅう	・じゃこのりトースト ・やさいスープ ・ブロックリーサラダ ・ぎゅうにゅう	・キムたくごはん ・いなかじる ・なめだけあえ ・ぎゅうにゅう	
よる	・オムライス ・チンゲンサイスープ ・かぼちゃサラダ	・むぎめし ・みそしる ・ぶたにくのねぎみそやき ・つけあわせ ・だいこんと いかにもの	・わかめごはん ・たまきじる ・さかなのフライ/ポテト ・マカロニサラダ ・とうにゅうプリン ★リクエストメニュー	・むぎめし ・みそしる ・まつかぜやき ・つけあわせ ・きりほしだいこんに オイマヨサラダ	・さつまいもごはん ・みそしる ・げんきぶくろ ・すのもの		・ひじきピラフ ・にくだんごスープ ・サウザンサラダ	・むぎめし ・みそしる ・にざかな ・いかじゃが ・かおりあえ		・ごもくチャーハン ・ワンタンスープ ・かにふうみサラダ	・むぎめし ・ほうれんそうのスープ ・とりにくのトマトにこみ ・つけあわせ ・スパゲティーサラダ	・むぎめし ・みそしる ・あげだし豆腐 ・さつまあげのいために ・すみそあえ	・外食 	
	721kcal	2023kcal	2206kcal	2004kcal	2043kcal	1421kcal	718kcal	2166kcal	1564kcal	712kcal	2141kcal	2221kcal	1459kcal	

	19 (木)	20 (金)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・いもとちくわの あまからいため ・わふうサラダ	・むぎめし ・みそしる ・にくとちくわの みそいため ・ながいもおろし		・むぎめし ・みそしる ・ベーコンエッグ ・つけあわせ ・ピーナツあえ ・ヤクルト	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・オムレツ ・つけあわせ ・ヤクルト	・むぎめし ・みそしる ・いり豆腐 ・ツナおろしあえ	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのいりに ・マヨネーズあえ
ひる	・あんかけうどん ・すんだもち ・からしあえ ・ぎゅうにゅう	・さんしょくどん ・みそしる ・あますあえ ・ぎゅうにゅう		・あげパン (きなこ) ・ミネストローネ ・カリフラワーサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう	・こぎつねごはん ・さつまじる ・ばいにくあえ ・ぎゅうにゅう	・スパゲティー ・ナポリタン ・わかめスープ ・バナナヨーグルト ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかどん ・みそしる ・ちゅうかふうすのもの ・ぎゅうにゅう
よる	・むぎめし ・みそしる ・さばのみそに ・なすとベーコンの いためもの ・ごしょくあえ		・ハヤシライス ・たまごスープ ・カリポリサラダ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイルやき ・さといものにももの ・かいそうサラダ	・むぎめし ・クリームシチュー ・とりのからあげ ・コールスローサラダ	・わかめごはん ・みそしる ・にこみおでん ・さんしょくあえ	
	2185kcal	1385kcal	755kcal	2169kcal	2345kcal	2150kcal	1430kcal

**せつ ぶん 節分にまつわる食べ物**

**ふく まめ 福豆**

よくかんで食べよう!

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

**え ほう ま 恵方巻き**

恵方巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる方へ向けて、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。