



もうすぐ立春と暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザの流行が心配される時期、ちょっとした油断で体調をくずさないよう「うがい・手洗いプラス十分な休養と睡眠」を心がけ、この冬ののりきましょう。

栄養満点！変身上手！「大豆」の話

立春の前日に行われる「節分」は古代の中国の「追儺（病気と災厄を逃れるための儀式）」という行事が形を変えたものです。日本へは飛鳥時代に入ってきたと言われていたのですが、現在でも「鬼は外、福は内」といいながら豆をまく行事は、春を迎える大切な節目になっています。豆まきに使うのは、大豆です。大豆にはビタミンやたんぱく質がたくさん含まれ、肉に負けない栄養があるので「畑の肉」と言われています。しかし、大豆はそのまま食べると消化が悪いので昔から色々と食品加工されてきました。

大豆に含まれる栄養

- タンパク質 体をつくる大切な栄養素です
- 鉄分 貧血を予防します
- 食物繊維 おなかの調子を整えます
- イソフラボン 骨粗鬆症を予防します
- サポニン 生活習慣病予防に役立ちます
- レシチン 記憶力の向上に役立ちます



大豆から作られる食品

豆乳、おから、納豆、生揚げ、湯葉、味噌、醤油、豆腐、がんもどき、凍り豆腐、きな粉、等沢山の食品が大豆から作られます。

～今月の二十四節気～

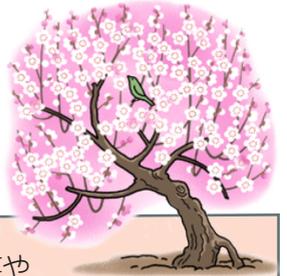
自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。

[立春：りっしゅん 2月4日頃]

二十四節気の最初の節気で、この日から暦の上では春。さまざまな決まり事や節目の基準になっています。旧暦では立春近くに正月がめぐってきたので、立春は春の始まりであり、1年の始まりでもありました。立春後、初めて吹く強い南風を「春一番」といいます。

[雨水：うすい 2月19日頃]

雪から雨へと変わり、降り積もった雪も溶けだす頃という意味です。実際にはまだ雪深いところも多いですが、ちろちろと流れ出す雪溶け水に、春の足音を感じます。



献立紹介 炒り大豆の砂糖かけ

豆まきでも使う「大豆」を使って、簡単につくれるレシピをご紹介します。豆まきで余った大豆を是非、調理して美味しく食べましょう。

<食 材>

炒り大豆 100g
砂糖 80g
水 大さじ2

<作り方>

- ① 鍋に砂糖と分量の水をいれて中火にかけ、砂糖がとけてきたらときどき鍋をゆすりながら加熱する。
- ② ①が菜箸の先に糸を引くようになったら、炒り大豆を加えて火を止め、手早く混ぜる。砂糖が結晶化して豆にからまったらバット等にとり出し、広げて冷ます。 *出来立ては熱いので注意してください。

Q & A 大豆の代表格「豆腐」のなんでもQ&A

○豆腐1丁(300g)や納豆1パック(50g)に、大豆が何粒入ってる？

豆腐は約350～450粒、納豆には約60粒の大豆が入っているよ。

○どうして「豆腐」って書くの？

豆腐は中国語からきています。「腐」は液状のものが集まって固形状になった柔らかいもの、液体でも個体でもないものを意味します。

○豆腐はいつから作られるようになったの？

豆腐は中国で生まれ、奈良時代に日本に伝わったと言われています。



お弁当予定献立表

2/6(月)～2/28(火)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
6(月)	豚肉の帯広炒め	精白米、豚肉、味噌、小麦粉、醤油、砂糖、酒、みりん、レタス、オリーブ油	小麦卵
	ひじきのサラダ	ひじき、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、塩、醤油、こしょう	
	炒り卵	卵、砂糖、醤油、煮干し、鰹節、サラダ油、青のり、片栗粉	
7(火)	鮭フライ	精白米、鮭、塩、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、レモン	小麦卵
	じゃがいもの田舎煮	じゃがいも、人参、いんげん、煮干し、鰹節、砂糖、みりん、醤油	
	ウインナーのケチャップ炒め	ウインナー、玉ねぎ、サラダ油、砂糖、酒、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、サラダ菜	
8(水)	スパニッシュオムレツ	精白米、卵、牛乳、塩、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、こしょう、チーズ、ケチャップ、サラダ油、サラダ菜	小麦卵乳
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪、小麦粉、青のり、サラダ油	
	大豆の煮もの	大豆、刻み昆布、砂糖、塩、醤油	
9(木)	焼きそば	中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、サラダ油、ソース、ケチャップ、醤油、青のり	小麦卵乳
	春巻き/オレンジ	じゃがいも、人参、シイタケ、ピーマン、ハム、チーズ、塩、こしょう、酒、オイスターソース、春巻きの皮、サラダ油/オレンジ	
	わかめときゅうりの酢の物	きゅうり、人参、わかめ、醤油、酢、砂糖、ごま油	
10(金)	タンドリーチキン	精白米、鶏肉、レモン汁、塩、生姜、にんにく、コリアンダー、クミン、カルダモン、ガラムマサラ、パプリカ、ヨーグルト、サラダ菜、ミニトマト	乳
	コールスロー	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、塩、こしょう、酢、サラダ油	
	みかん寒	オレンジジュース、砂糖、みかん缶、寒天	
13(月)	ミートローフ(チーズ入り)	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、チーズ、コーン、サラダ菜、バター、サラダ油、ケチャップ、ソース、砂糖、プロッコリー	卵乳
	かんぴょうのサラダ	かんぴょう、刻み昆布、人参、きゅうり、塩、サラダ油、醤油、酢、砂糖	
	金平ごぼう	ごぼう、人参、サラダ油、醤油、みりん、砂糖、煮干し、鰹節	
14(火)	紅茶飯/メンチカツ	精白米、紅茶/鶏肉、卵、キャベツ、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、サラダ油、ソース、マカロニ、ケチャップ、マヨネーズ、みりん	小麦卵
	キャベツとたまねぎのサラダ	キャベツ、玉ねぎ、ツナ、サラダ油、醤油、砂糖、酢、鰹節	
	いちごのチョコレート掛け	いちご、チョコレート	
15(水)	ミートボールとかぶのトマト煮	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、サラダ油、かぶ、トマトジュース、コンソメ、ケチャップ、ソース、砂糖、塩、こしょう、プロッコリー	卵
	ミネラルたっぷりサラダ	きゅうり、キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり、大豆、砂糖、醤油、酢、サラダ油、塩	
	パイナップル	パイナップル	
16(木)	白身魚の香草パン粉焼き	精白米、白身魚、塩、パン粉、パセリ、にんにく、チーズ、オリーブ油、トマトソース、サラダ菜、ミニトマト、じゃがいも、サラダ油	小麦乳エビ
	ポパイサラダ	ほうれん草、コーン、ハム、サラダ油、レモン汁、酒、醤油、砂糖、塩、こしょう	
	大根餅	大根、小ねぎ、干しエビ、鰹節、塩、小麦粉、片栗粉	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
17(金)	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、酒、醤油、砂糖、にんにく、サラダ油、トマト、ピーマン、玉ねぎ、塩、こしょう、チーズ、キャベツ	乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ソーセージ、サラダ油、コンソメ、塩、こしょう、パセリ	
	りんご	りんご	
20(月)	肉巻き	精白米、豚肉、いんげん、えのきだけ、人参、小麦粉、サラダ油、酒、醤油、砂糖、みりん、サラダ菜、ミニトマト	小麦
	ひじきの煮物	ひじき、人参、油揚げ、サラダ油、鰹節、煮干し、醤油、みりん、砂糖	
	小松菜の海苔和え	小松菜、のり、醤油、みりん、砂糖、ごま油、鰹節、煮干し、ごま	
21(火)	チキンライス	精白米、コンソメ、鶏肉、塩、玉ねぎ、人参、エリンギ、バター、サラダ油、こしょう、ケチャップ、砂糖、ピーマン	小麦乳
	お魚コロッケ/白菜の浅漬け	はんぺん、玉ねぎ、コーン、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、パン粉、サラダ油、プロッコリー、ミニトマト/白菜、塩、昆布佃煮	
	へらへら団子	こしあん、白玉粉、片栗粉	
22(水)	八宝菜	精白米、豚肉、エビ、白菜、もやし、人参、生姜、にんにく、ピーマン、塩、サラダ油、酒、ガラスープ、砂糖、醤油、片栗粉、ごま油、グリーンピース	エビ
	大学芋	さつまいも、砂糖、ごま、油	
	きゅうりのゆかり和え	きゅうり、ゆかり、塩	
23(木)	鶏ごぼうごはん	精白米、鶏肉、ごぼう、生姜、醤油、酒、砂糖、サラダ油	乳
	ポーコソテー/ほうれん草の胡麻和え	豚肉、サラダ油、塩、こしょう、砂糖、オイスターソース、ケチャップ、酒、サラダ菜、ミニトマト/ほうれん草、ごま、砂糖、醤油	
	大根の浅漬け	大根、塩、昆布佃煮	
24(金)	バーベキューポーク	精白米、豚肉、オイスターソース、ケチャップ、醤油、玉ねぎ、にんにく、生姜、サラダ油、はちみつ、レタス、マヨネーズ、じゃがいも、塩	卵
	春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、ハム、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま	
	オレンジ	オレンジ	
27(月)	チンジャオロース	精白米、豚肉、ピーマン、たけのこ、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、片栗粉、サラダ油、オイスターソース、砂糖、ガラスープ、塩、こしょう、ごま油	卵
	厚揚げの煮物	厚揚げ、グリーンピース、醤油、砂糖、煮干し、鰹節	
	人参のシリシリ	人参、ツナ、卵、みりん、醤油	
28(火)	鮭のちゃんちゃん焼き	精白米、鮭、塩、こしょう、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、しめじ、味噌、醤油、みりん、砂糖、バター	乳
	肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、サラダ油、醤油、砂糖、みりん、煮干し、鰹節	
	ミルクくすもち	片栗粉、砂糖、牛乳、きな粉、塩	

スクールランチ

＜日程＞ 7日(火)4年生、14日(火)3年生、17日(金)1年生、24日(金)2年生

＜メニュー＞ お弁当予定献立表をご覧ください。
(箸やスプーンなどメニューに応じてお持たせください。)

カフェテリアランチ

＜日程＞ 21日(火)5年生、23日(木)6年生
＜メニュー＞ 下記献立表をご覧ください。

日付	メニュー	原材料	アレルギー
21(火)	チキンライス	精白米、コンソメ、鶏肉、塩、玉ねぎ、人参、エリンギ、サラダ油、こしょう、ケチャップ、砂糖、ピーマン	乳
	真沢山コーンスープ(豆乳)	ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、サラダ油、コーンクリーム缶、コンソメ、塩、こしょう、パセリ、調整豆乳	
	へらへら団子	こしあん、白玉粉、片栗粉	
23(木)	キンパ	精白米、牛肉、人参、ほうれん草、きゅうり、たくあん、のり、ごま、にんにく、しょうが、醤油、砂糖、酒、塩、ごま油	乳
	おろしれんごんのすいとん	れんごん、米粉、油揚げ、にんじん、ごぼう、しめじ、糸こんにゃく、三つ葉、みりん、醤油、煮干し、鰹節	
	オレンジゼリー	オレンジジュース、ゼラチン、砂糖	