

2月の献立表



函館市立湯川中学校

月	火	水	木	金
3日 牛乳 ごはん 鶏ごぼううどん 厚焼きたまご 大豆のきな粉あえ	4日 牛乳 ごはん マーボ豆腐 ギョウザ 2 春雨の和え物	5日 牛乳 背割りパン ミートボールのスープ ウインナーのカレーソースかけ えびとマカロニのケチャップ煮	6日 牛乳 ごはん 肉じゃが いわしのみそ煮 うずら卵のオイスターソース炒め	7日 牛乳 パン 中華スープ コチュマヨチキン きやべつのソテー <small>コチュマヨチキンとは？ でん粉を付けて揚げた鶏肉にコチジャンとマヨネーズをからめたものです。</small>
10日 牛乳 ごはん ポークカレーライス えびと大豆のごまからめ いよかん	献立説明 5日はパンにいろいろな物をはさんで、自分だけのオリジナルサンドを作ってくださいませしよう	12日 牛乳 パン トマトとツナのスパゲティ スパイシーチキン ドレッシングサラダ	13日 和食の日 牛乳 ごはん 呉汁 鮭のたつたあげ 根菜のきんぴら	14日 牛乳 パン ミネストローネ メンチカツ ツナと卵のソテー
17日 牛乳 ごはん わかめスープ プルコギ丼の具 ヨーグルト	18日 牛乳 ごはん おでん 肉みそ大豆 きゅうりのなんばん漬け	19日 牛乳 揚げパン カレースープ オムレツ ミートマト2 <small>揚げパンの時の献立内容について揚げパンを作るのに、手間がかかります。その分、おかずを作ることができません。結果、ゼリーなど切ったり、洗ったり、煮たりしない献立になってしまいます。でも今月は</small>	20日 牛乳 ごはん 塩ラーメン 春巻き 肉炒めご飯の具	21日 牛乳、パン さつまいものシチュー ほたてのピリ辛煮 オレンジ
献立説明 ・17日はご飯にプルコギ丼の具をのせてプルコギ丼としていただきます。 ・20日はご飯に肉炒めご飯の具を混ぜていただきます。	25日 牛乳 ごはん ハヤシライス チキンナゲット カラフルソテー	26日 牛乳 パン かぼちゃのポタージュ ハンバーグのきのこソースかけ ごまポテト	27日 牛乳 ごはん すき焼き いわしのフライ 白菜のピリ辛あえ	28日 牛乳 パン スパゲティペペロンチーノ ジャーマンポテト りんご

2月3日は節分です

節分とは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことで、年に4回あります。

寒い冬から春にかわるこの時期を1年の区切りとして考えて立春の前日を節分というようになりました。

昔の人は季節の変わり目に邪気（鬼など）が生じると考えられていて、その鬼を追い払うために

炒った大豆をぶつけて退治したことから大豆には古くから力があると信じられていました。

今は豆をまいて1年の無病息災を願う行事になりました。大豆で鬼を退治することができるかどうかわかりませんが

大豆にはたんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミンB1、食物せんいがたくさん入っているのでお家でも積極的に食べよう。

2月3日は節分ということで大豆を使った献立を考えました。お楽しみに！

