



2 月 分 献 立 表

香 春 学 園

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

付)は付け合せの事です。

月	火	水	木	金	土
   				1 ご飯 メンチカツ ほうれん草の白和え 味噌汁	2 ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の金平 味噌汁
				852 キロカロリー	684 キロカロリー
4 ご飯 醤油ラーメン 餃子 果物	5 ご飯 おでん風煮 春雨の酢の物 味噌汁	6 ご飯 鶏肉のおろし煮 金平牛蒡 味噌汁	7 ご飯 塩サバ 又はハムカツ マカロニサラダ 味噌汁	8 ご飯 ささみのコーンフレイクフライ がんもの煮物 味噌汁 牛乳	9 休み
862 キロカロリー	638 キロカロリー	832 キロカロリー	926 キロカロリー	809 キロカロリー	
11 建国記念の日	12 ご飯 鶏の唐揚げ 大根と竹輪の煮物 味噌汁	13 ご飯 赤魚のホイル焼き又は 鶏のホイル焼き ひじき煮 味噌汁	14 ロールパン ミートスパゲティ 揚げ物 コンソメスープ デザート	15 ご飯 豚肉のピカタ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 ジュース	16 休み
	829 キロカロリー	844 キロカロリー	1020 キロカロリー	889 キロカロリー	
18 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 牛乳	19 ご飯 サバの味噌煮 又は豚肉の味噌焼き ポテトサラダ 清まし汁	20 味噌飯 ごぼ天うどん ブロッコリーとささみの和え物 果物	21 ご飯 すき焼き風煮 胡瓜とツナの和え物 味噌汁	22 園行事	23 休み
932 キロカロリー	885 キロカロリー	785 キロカロリー	675 キロカロリー		
25 ご飯 皿うどん 切干大根の煮物 味噌汁	26 ご飯 ハンバーグ 南瓜煮 味噌汁 果物	27 ご飯 豆腐の五目あんかけ 蓮根の金平 味噌汁	28 ご飯 豚カツ 刻み昆布の煮物 味噌汁 ジュース		
904 キロカロリー	771 キロカロリー	677 キロカロリー	950 キロカロリー		

☆栄養一口メモ☆

節分に豆まきをするのは?

季節にの変わり目には邪が入りやすいと考えられており、その邪気を払うために行うのが豆まきです。

「鬼は外！」と掛け声をかけるのは、「おに」という言葉が「陰（おん）＝目に見えない邪気」に由来しているからです。

その「邪気」である鬼の悪魔のような目（魔目＝まめ）に豆をぶつけて、魔を滅する（魔滅＝まめ）というのが、豆まきの意味するところです。

大豆を使うのは、霊的な力が宿ると信じられていたからなのだそうです。

大豆(乾燥)の約30%はたんぱく質です。この大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なものです。

大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。

また、大豆には、脂質、炭水化物、食物繊維、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸などの栄養素が含まれます。

一方、大豆はコレステロールを全く含んでいません。このようなことから大豆は自然のバランス栄養素ともいえます。

