



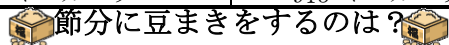
# 2 月 分 献 立 表

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
					休み
3 ご飯 醤油ラーメン 餃子 果物	4 ご飯 豚肉の生姜炒め 五目金平 味噌汁	5 ご飯 メンチカツ ほうれん草のしらす和え 味噌汁	6 ご飯 おでん風煮 春雨の酢の物 味噌汁 ジュース	7 ご飯 カレイの唐揚げ 又は牛肉コロッケ マカロニサラダ 味噌汁	8
901 キロカロリー	681 キロカロリー	866 キロカロリー	794 キロカロリー	1034 キロカロリー	行事
10 ご飯 鶏の唐揚げ 大根と竹輪の煮物 味噌汁	11 <b>建国記念日</b>	12 ご飯 ささみのコンフレークフライ がんもの煮物 味噌汁 牛乳	13 ご飯 鯖の味噌煮 又は豚肉の味噌焼き 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
823 キロカロリー		835 キロカロリー	1085 キロカロリー	1260 キロカロリー	754 キロカロリー
17 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 果物	18 ご飯 赤魚のホイル焼き 又は鶏のホイル焼き ポテトサラダ 味噌汁	19 味ご飯 ごぼ天うどん ブロッコリーとササミの和え物 ジュース	20 ご飯 すき焼き風に 胡瓜とツナの和え物 味噌汁	21 ご飯 酢豚 大根サラダ 味噌汁	22
1018 キロカロリー	995 キロカロリー	894 キロカロリー	680 キロカロリー	725 キロカロリー	休み
24 <b>振替休日</b>	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 鯖の甘辛焼き 又はつくねの照り焼き キャベツの酢味噌和え すまし汁	28 ご飯 トンカツ 刻み昆布の煮物 味噌汁	29 ご飯 豆腐の五目あんかけ 蓮根の金平 味噌汁
	902 キロカロリー	913 キロカロリー	832 キロカロリー	874 キロカロリー	679 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気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。

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。