



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。

月	火	水	木	金	土
1 ご飯 豚骨ラーメン 餃子 果物	2 ご飯 豚肉の生姜炒め 厚揚げと卵の煮物 味噌汁	3 ご飯 メンチカツ オクラの胡麻和え 味噌汁	4 ご飯 おでん風煮 春雨の酢の物 味噌汁 カフェオレ	5 ご飯 カレーの唐揚げ 又は牛肉コロッケ マカロニサラダ 味噌汁	6 ロールパン ミートスパゲティ 揚げ物 ジュース
931 キロカロリー	743 キロカロリー	817 キロカロリー	906 キロカロリー	1034 キロカロリー	1396 キロカロリー
8 ご飯 鶏の唐揚げ 大根と竹輪の煮物 味噌汁	9 ご飯 ささみのコンフレックフライ がんもの煮物 味噌汁 牛乳	10 ご飯 鯖の味噌煮 又は豚肉の味噌焼き ひじき煮 味噌汁	11 チキンライス 揚げ物 ポテトサラダ コンソメスープ	12 ご飯 豚肉のピカタ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	13 休み
823 キロカロリー	818 キロカロリー	1085 キロカロリー	864 キロカロリー	727 キロカロリー	
15 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 果物	16 ご飯 赤魚のホイル焼き 又は鶏のホイル焼き ほうれん草の和え物 味噌汁	17 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	18 ご飯 すき焼き風煮 胡瓜とツナの和え物 味噌汁	19 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 大根サラダ 味噌汁	20 ご飯 鶏天 小松菜の和え物 味噌汁
919 キロカロリー	825 キロカロリー	894 キロカロリー	680 キロカロリー	896 キロカロリー	755 キロカロリー
22 ご飯 皿うどん 切干大根の煮物 味噌汁	23 天皇誕生日	24 ご飯 ハンバーグ 南瓜煮 味噌汁 果物	25 ご飯 塩さば 又はつくねの照り焼き キャベツの酢味噌和え すまし汁	26 ご飯 トンカツ 刻み昆布の煮物 味噌汁 牛乳	27 ご飯 回鍋肉 蓮根の金平 味噌汁
907 キロカロリー		913 キロカロリー	908 キロカロリー	941 キロカロリー	675 キロカロリー

☆栄養一ロメモ☆

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。