



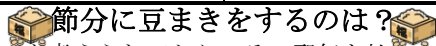
# 2月分献立表

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 ハンバーグ 南瓜煮 味噌汁	2 ご飯 八宝菜 じゃが芋の金平 ワカメスープ	3 ご飯 豚カツ 茎ワカメの炒め煮 味噌汁	4 ご飯 肉うどん 厚揚げと卵のチャンプル 果物	5 ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁
	680キロカロリー	713キロカロリー	759キロカロリー	954キロカロリー	753キロカロリー
7 ご飯 揚げだし豆腐 春雨の酢の物 味噌汁	8 ご飯 チャンポン 揚げ物 果物	9 ご飯 ホキの天ぷら又はロールフライ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	10 ご飯 ポークピカタ 南瓜サラダ 味噌汁 ジュース	11 <b>建国記念日</b>	12 <b>休み</b>
806キロカロリー	1182キロカロリー	693キロカロリー	802キロカロリー		
14 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ デザート	15 ご飯 マーボー豆腐 くらげと胡瓜の中華和え 味噌汁	16 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	17 ご飯 皿うどん ブロッコリーの和え物 牛乳	18 ご飯 豚肉の味噌辛炒め ほうれん草とツナの和え物 卵スープ	19 <b>休み</b>
942キロカロリー	629キロカロリー	620キロカロリー	869キロカロリー	632キロカロリー	
21 ご飯 鯖の味噌煮又はミートオムレツ 肉じゃが すまし汁	22 ご飯 回鍋肉 マカロニサラダ 味噌汁	23 <b>天皇誕生日</b>	24 ご飯 豚骨ラーメン 棒餃子 果物	25 食パン コーンクリームシチュー 野菜サラダ カフェオレ	26 ご飯 ササミフライ 白菜と竹輪の和え物 味噌汁
793キロカロリー	762キロカロリー		826キロカロリー	825キロカロリー	664キロカロリー
28 ご飯 豚肉の生姜炒め 五目金平 味噌汁					
695キロカロリー					

## ☆栄養一口メモ☆



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。

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

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。

