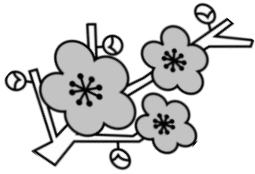


2月給食だより

うるま市津堅学校給食調
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005



節分と大豆のおはなし



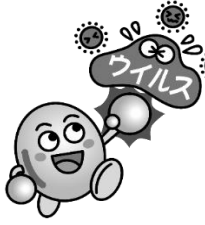
節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

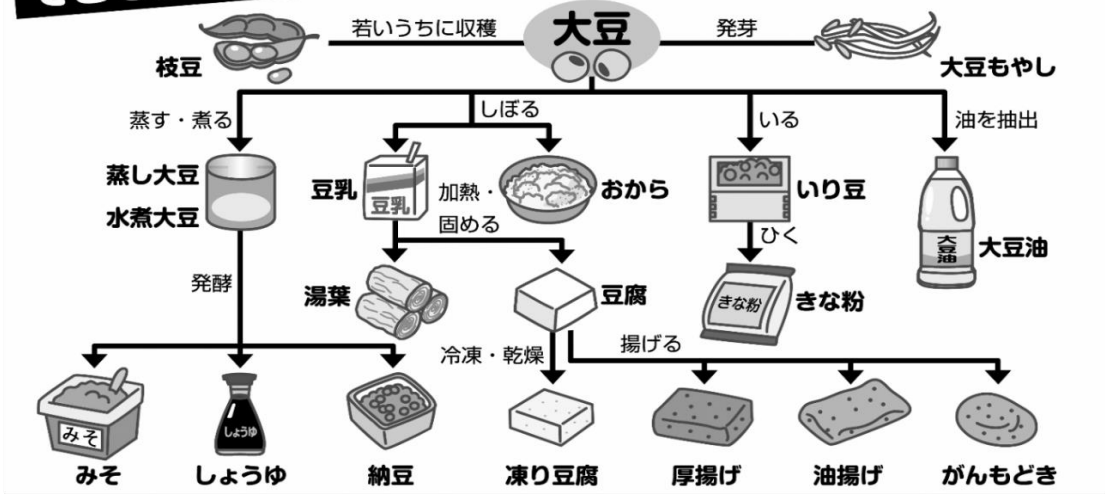
ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。



大豆からできる食べ物

節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



- ★給食では、「株ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
1 (月)	牛乳		牛乳				
	あわごはん	あわ,こめ					
	豚汁	じゃがいも	甘口白みそ,赤みそ,豆腐,豚肉	ごぼう,こんにゃく,にんじん,長ねぎ	花かつお		
	五目卵焼き		たまご,ツナ,豆腐	しいたけ,にんじん,小松菜	しょうゆ,ぬちまーす		
	にんじんイリチー	こめ油	ツナ	にんじん	こしょう,しょうゆ,ぬちまーす,花かつお		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 757 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 29.3 g	炭水化物 87.4 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 906 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 33.9 g	炭水化物 107.8 g		
2 (火)	牛乳		牛乳				
	うめごはん	こめ,むぎ					
	アーサ汁		豆腐	とうがん	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお		
	ししゃもの磯辺揚げ	小麦粉	あおのり,ししゃも,たまご		こしょう		
	白菜の和えもの	三温糖		キャベツ,きゅうり,はくさい,ゆず	しょうゆ,ぬちまーす		
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ				
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 659 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 17.2 g	炭水化物 89.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 756 kcal	たんぱく質 40 g	脂質 17.6 g	炭水化物 109.2 g			
3 (水)	牛乳		牛乳				
	タコライス	こめ,こめ油	牛ひき肉,大豆,豚レバー,豚肉	キャベツ,にんじん,にんにく	ウスターソース,ケチャップ,トマトピューレー,ぬちまーす,料理酒		
	コンソメスープ			いんげん,カリフラワー,にんじん,ブロッコリー,マッシュルーム	こしょう,チキンコンソメ,チキンブイヨン,ぬちまーす		
	黒糖バナナマフィン	黒糖,小麦粉,無塩バター	たまご,牛乳	バナナ	ベーキングパウダー		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 790 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 27.8 g	炭水化物 103.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 982 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 31.7 g	炭水化物 137.1 g			
4 (木)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	こめ,むぎ					
	玉ねぎの味噌汁		赤みそ,豆腐,白みそ	こねぎ,にんじん	花かつお,昆布だし		
	おろしハンバーグ	パン粉	たまご,牛ひき肉,牛乳,豚肉	だいこん,れんこん	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお		
	ブロッコリーの土佐和え	三温糖	糸けすり	きゅうり,コーン,にんじん,ブロッコリー	こしょう,しょうゆ,ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 840 kcal	たんぱく質 43.3 g	脂質 31 g	炭水化物 90.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 971 kcal	たんぱく質 44.3 g	脂質 35.5 g	炭水化物 112.5 g			
5 (金)	牛乳		牛乳				
	あわごはん	あわ,こめ					
	わかめスープ	ごま	わかめ	たけのこ,長ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,鶏ガラ		
	さばの韓国風みそ煮	ごま油	さば,赤みそ	だいこん,にんにく	しょうゆ,ぬちまーす,料理酒		
	豆苗のナムル	ごま,ごま油,三温糖		きゅうり,とうみょう,にんじん,もやし	しょうゆ,酢		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 584 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 18.2 g	炭水化物 78.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 722 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 22.2 g	炭水化物 97.6 g			
8 (月)	牛乳		牛乳				
	まめごはん	こめ		あお豆			
	タイピーエン		ほたてがし,あさり,うすら卵,豚肉	きくらげ,はくさい	しょうゆ,ぬちまーす,鶏ガラ		
	厚揚げの甘酢炒め	サラダ油,三温糖	厚揚げ	だいこん,にんじん,れんこん	ケチャップ,しょうゆ,みりん,酢,木戸中華料理の素		
	バンバンジーサラダ	ごま,ごま油,三温糖	ささみ	きゅうり,にんじん,もやし	しょうゆ,ぬちまーす,酢		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 609 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 21.8 g	炭水化物 75.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 772 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 24.8 g	炭水化物 104.2 g			

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
9 (火)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば	沖縄そば,三温糖	かまぼこ,豚骨,豚肉	しょうが,ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,みりん,花かつお	
	フーイリチー	こめ油,麩	たまご,ツナ	キャベツ,にら,にんじん	こしょう,しょうゆ,ぬちまーす	
	黒糖アングァー	こめ油,サラダ油,黒糖,小麦粉	たまご,牛乳		ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 675 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 30 g	炭水化物 65.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 864 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 35.8 g	炭水化物 89.4 g	
10 (水)	牛乳		牛乳			
	カミカミ菜飯	ごま,こめ	しらす,大豆		しょうゆ,みりん	
	レンコンのみそ汁		赤みそ,白みそ	にんじん,れんこん,小松菜	花かつお	
	あじフライ	パン粉,調合油	あじ,たまご		ウスターソース	
	キャベツの土佐和え	三温糖	糸けすり	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,酢	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 610 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 19 g	炭水化物 76.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 772 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 21.7 g	炭水化物 104.5 g		
15 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	豆ときのこのビーフシチュー	無塩バター	ミックスビーンズ	しいたけ,しめじ,マッシュルーム	トマトピューレー,赤ワイン	
	ツナサラダ	オリーブ油	ツナ	キャベツ,コーン,にんじん	ぬちまーす,りんご酢	
	デザート	デザート				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 750 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 25.1 g	炭水化物 95.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 876 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 27.5 g	炭水化物 116 g		
16 (火)	牛乳		牛乳			
	五目鶏飯	こめ,こめ油	鶏肉,油揚げ	グリーンピース,ごぼう,しいたけ,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,みりん,花かつお,料理酒	
	白菜のみそ汁		赤みそ,白みそ,油揚げ	にんじん,はくさい	花かつお	
	いわしのオランダ煮	でん粉,三温糖	いわし		しょうゆ,ぬちまーす,みりん,料理酒	
	くるみ和え	三温糖	くるみ	にんじん,もやし,小松菜	しょうゆ,りんご酢	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 756 kcal	たんぱく質 37.8 g	脂質 32.9 g	炭水化物 74.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 881 kcal	たんぱく質 43.7 g	脂質 38.1 g	炭水化物 87.7 g		
17 (水)	牛乳		牛乳			
	きな粉揚げパン	コッペパン,サラダ油,黒糖,三温糖	粉末アーモンド			
	野菜ミートボールのトマト煮	こめ油,じゃがいも,マーガリン,三温糖,小麦粉	ミートボール,白いんげん豆	トマト缶,にんじん,ブロッコリー	ケチャップ,こしょう,チキンコンソメ,ぬちまーす,鶏ガラ	
	小魚とチーズのサラダ		カエリ,チーズ	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん	コールスロートレッシング	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 663 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 25.2 g	炭水化物 83.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 752 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 28.1 g	炭水化物 96.1 g		

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
リクエストメニュー	18 (木)	牛乳		牛乳			
		もずく丼	こめ, サラダ油, 三温糖	もずく, 牛ひき肉, 鶏レバー, 豚肉	にんじん, にんにく, 小松菜	こしょう, しょうゆ, ぬちまーす, みりん, 花かつお, 料理酒	
		すまし汁		豆腐	しいたけ, だいこん, にんじん	しょうゆ, ぬちまーす, 花かつお	
		三色ゴマ和え	ごま, 三温糖		いんげん, キャベツ, にんじん	しょうゆ	
		うむくじアングイー	グラニュー糖, でん粉, サラダ油, タピオカ粉, 紅イモペースト				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 724 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 22.1 g	炭水化物 105.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 913 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 25.1 g	炭水化物 141 g	
かっちゃん牛給食	19 (金)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	あわ, こめ				
		うるまのまーさん汁	じゃがいも	豚肉	キャベツ, にら	花かつお	
		かっちゃん牛炒め	大豆油	うし	キャベツ, しめじ, にんじん, にんにく, 長ねぎ	こしょう, しょうゆ, ぬちまーす	
		くがに卵焼き		たまご, ツナ, もずく, 豆腐	にんじん, ほうれん草	しょうゆ, みりん, 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 613 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 17.3 g	炭水化物 83.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 728 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 19.2 g	炭水化物 102.5 g	
県産魚給食	22 (月)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	あわ, こめ				
		もずくのすまし汁		もずく, 豆腐	たけのこ, にんじん	しょうゆ, ぬちまーす, 花かつお	
		魚の天ぷら	サラダ油, でん粉, 小麦粉	たまご, まぐろ		ぬちまーす, 花かつお	
		野菜炒め	調合油		キャベツ, だいずもやし, 生, にら, にんじん		
		いも大福					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 645 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 18.2 g	炭水化物 87.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 815 kcal	たんぱく質 37.5 g	脂質 20.5 g	炭水化物 115.6 g			
リクエストメニュー	24 (水)	牛乳		牛乳			
		キャロットピラフ	こめ		グリーンピース, にんじん	チキンコンソメ	
		紅芋のポターージュスープ	紅イモペースト	生クリーム	にんじん	チキンコンソメ, ぬちまーす	
		魚のトマトチーズ焼き	マヨネーズ	キングクリップ, チーズ	トマト	こしょう, ぬちまーす	
		しめじと小松菜のソテー	こめ油		しめじ, 小松菜	こしょう, ぬちまーす	
		バナナ			バナナ		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 675 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 21.3 g	炭水化物 95.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 853 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 24.3 g	炭水化物 125.6 g			
リクエストメニュー	25 (木)	牛乳		牛乳			
		キムタクごはん	こめ, こめ油	豚肉	にんじん, 長ねぎ, 白菜, キムチ		
		トックスープ	ごま油, 白玉団子	たまご, ぶた, 豆腐	こねぎ, にんじん	しょうゆ, ぬちまーす, 鶏ガラ	
		もやしとわかめの土佐酢和え		ごま むき, わかめ	きょうな 葉, 生, にんじん, もやし	しょうゆ, みりん, 花かつお, 昆布だし	
		ごま菓子	コーンフレーク, ごま, マーガリン, マシュマロ	ごま			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 744 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 25.3 g	炭水化物 99.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 935 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 28.9 g	炭水化物 133 g	
	26 (金)	牛乳		牛乳			
		シーフードパスタ	オリーブ油, スパゲティ	あさり, イカ, 牛乳, 生クリーム	キャベツ, にんにく	しょうゆ	
		きのこのコンソメスープ			いんげん, えのき, しめじ, にんじん	こしょう, チキンコンソメ, ぬちまーす	
		チキンクリスピー風	コーンフレーク, マヨネーズ	鶏肉	にんにく, パセリ	こしょう, シママース	
		コールスローサラダ			キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん	コールスロードレッシング	
		オレンジ			ネーブル		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 623 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 32.4 g	炭水化物 46.2 g	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 732 kcal	たんぱく質 43.8 g	脂質 37.6 g	炭水化物 52.6 g			