



給食たより 2月



筑波大学附属視覚特別支援学校

関東地方の大雪、大寒波到来で、とって寒かった1月は終わり、2月がやってきました。3日の節分が終わると、暦の上では、立春となり春を迎えます。冬から春への季節の変わり目です。節分の豆まきには、新しい季節を迎えるにあたって、「鬼は外、福は内」の掛け声とともに、災いを追い払う意味があります。給食では、2日に恵方巻と一緒に福豆をだします。

まだまだ、インフルエンザも流行しています。食事をする前の手洗いうがいを丁寧にいきましょう。

大豆について知ろう！

あれもこれも大豆からできていたの？



日本では、古くから大豆が育てられてきたといえます。豆の中でも、と特別に大切にされてきた理由は、4つあります。①「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多い。②たんぱく質以外のミネラルやビタミン、食物繊維も豊富。③長く保存することができる。④上の表のように、豆腐やみそ、しょうゆ、納豆に油揚げなど、様々な食品に加工できる。などのことがあげられます。

また大豆は、そのまま食べるより、加工した方が、ずっと食べやすく、消化率も上がるので、大豆加工食品がたくさん生まれ、今でも日本で大切に食べられています。

恵方巻の中身って・・・？

給食の恵方巻は、一本一本厨房で丁寧に巻いています。中身もできる限り手作りです。海苔の上に酢飯を広げ、厚焼き玉子、かんぴょう煮、カニ蒲鉾、桜デンプ、胡瓜をバランスよく置いて、隙間がないように巻いていきます。今年の方角は『南南東』！恵方巻をほおぼって、様々な食材を楽しんでくださいね！



2月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	木	ご飯 プルコギ炒め ひじきのサラダ みそ汁 ミルクティープリン	16	金	ご飯 鮭のマヨコーン焼き キャベツのおかか和え けんちん汁 ナタデココミルクプリン
2	金	☆節分献立☆ 恵方巻 けんちんうどん 丸干しうるめいわし カップヨーグルト/福豆	19	月	ご飯 アジフライ さつま揚げと白滝の炒め煮 わかめスープ ブルーベリーヨーグルトプリン
5	月	五目ご飯 ホキのフライ キャベツのナムル かきたま汁 抹茶プリン	20	火	味噌煮込みうどん 野菜の天ぷら ゆかり和え リンゴ/牛乳
6	火	ご飯 和風おろしハンバーグ グリーンサラダ みそ汁 苺ミルクプリン	21	水	ご飯/かみかみふりかけ 肉じゃが 青菜の磯辺和え つみれ汁 豆乳プリン黒蜜きなこソース
7	水	ご飯 白身魚の味噌焼き 人参しりしり すまし汁 小豆ミルク寒	22	木	ご飯 フリ大根 おさつサラダ ごま味噌汁 パイン寒
8	木	ナポリタンスパゲティ ポテコーンサラダ 野菜スープ 不知火(しらぬい)/牛乳	23	金	パン 冬野菜のミートボールシチュー じゃこサラダ ジョア/ポンカン
9	金	ご飯 鶏の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 ミルクプリン 黄桃ソース	26	月	ご飯 鶏の甘酢あんかけ 大根サラダ 中華風卵スープ 杏仁豆腐
13	火	梅じゃこご飯 鯖の塩麹焼き 青菜のお浸し かきたま汁 黒ゴマプリン	27	火	ご飯 白身魚のバジルソース 豆まめマメサラダ ミネストローネ マンゴープリン
14	水	ご飯 鶏のから揚げ もやしのナムル みそ汁 ♡バレンタインチョコプリン♡	28	水	ドライカレーライス ゆで卵 コールスローサラダ 野菜スープ 牛乳
15	木	塩野菜タンメン ジャーマンポテト 大根とツナの煮物 飲むヨーグルト/いよかん			旬のみかんが給食で登場します。お楽しみに！

給食のない日

2月19日 小学部 代休

2月20日 中学部 学期末考査