

# 2月のこんだて

《今月の目標》感謝して食べよう

富山県立しらとり支援学校

令和5年2月

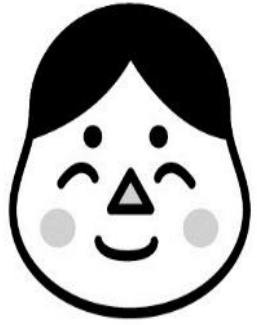
月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		ご飯 牛乳 魚の磯辺揚げ 野菜ソテー さつま汁	ご飯 味付けのり 牛乳 卵とじ 豆とかぼちゃのコロッケ ごま酢和え	大豆入りひじきご飯 牛乳 いわしの梅煮 おひたし 味噌汁 バナナ
		エネルギー 837 kcal たんぱく質 29.5 g カルシウム 378 mg	エネルギー 825 kcal たんぱく質 34.9 g カルシウム 412 mg	エネルギー 674 kcal たんぱく質 30.6 g カルシウム 613 mg
6日	7日	8日	9日	10日
食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ フレンチサラダ 白ねぎのクリーム煮	ゆかりご飯 牛乳 げんげのから揚げ 磯和え ごまけんちん汁	バターロール 牛乳 ソフト麺カレーソース 卵ロール 温野菜サラダ	ご飯 牛乳 焼き肉 ゆで野菜 味噌汁 パイン	ご飯 牛乳 ちゃんこ鍋 焼きししゃも れんこんの金平 いよかん
エネルギー 925 kcal たんぱく質 35.8 g カルシウム 376 mg	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.1 g カルシウム 487 mg	エネルギー 846 kcal たんぱく質 35.1 g カルシウム 324 mg	エネルギー 674 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 354 mg	エネルギー 778 kcal たんぱく質 40.8 g カルシウム 548 mg
13日	14日	15日	16日	17日
豆パン 牛乳 チキン南蛮 添え野菜 ポトフ	ご飯 ふりかけ 牛乳 豚肉の味噌焼き はりはり和え かきたま汁	カレーライス 牛乳 大根サラダ ガトーショコラ	ご飯 牛乳 ふくらぎのかば焼き ごぼうサラダ 味噌汁 バナナ	ご飯 納豆 牛乳 おでん ごま味噌和え りんご
エネルギー 805 kcal たんぱく質 33.6 g カルシウム 333 mg	エネルギー 645 kcal たんぱく質 34.1 g カルシウム 385 mg	エネルギー 808 kcal たんぱく質 33.6 g カルシウム 308 mg	エネルギー 833 kcal たんぱく質 30.9 g カルシウム 344 mg	エネルギー 687 kcal たんぱく質 26.6 g カルシウム 428 mg
20日	21日	22日	23日	24日
食パン ビーンズクリーム 牛乳 ツナグラタン コーン和え ポテトスープ	ご飯 牛乳 アジの南蛮漬け アーモンド和え 豚汁 いよかん	揚げパン 牛乳 ハンバーグ グリーンサラダ 卵スープ	天皇誕生日	ご飯 牛乳 エビと豆腐の旨煮 シュウマイ ナムル りんご
エネルギー 775 kcal たんぱく質 31.3 g カルシウム 461 mg	エネルギー 913 kcal たんぱく質 38.4 g カルシウム 807 mg	エネルギー 709 kcal たんぱく質 30.1 g カルシウム 518 mg		エネルギー 736 kcal たんぱく質 34.8 g カルシウム 387 mg
27日	28日	下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。		○物資の都合により、 献立の一部が変更になることがあります。
黒糖パン 牛乳 焼きそば 海藻サラダ ヨーグルト	ご飯 牛乳 サバの粒マスタード焼き 五目豆 味噌汁 バナナ			
エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.8 g カルシウム 384 mg	エネルギー 861 kcal たんぱく質 35.4 g カルシウム 343 mg			

# 2月 給食たまり

富山県立しらとり支援学校



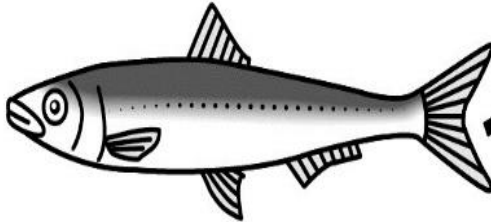
節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことを指し、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事などが行われます。



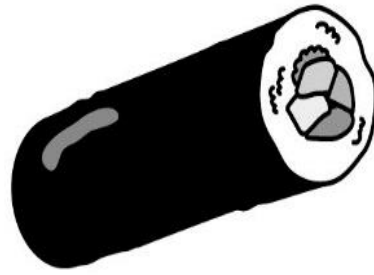
## せつ ぶん た もの 節分にまつわる食べ物



だいず 大豆



イワシ



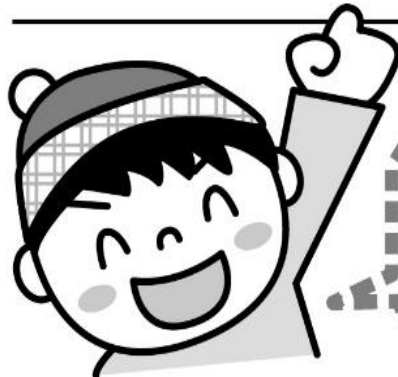
えほうま 恵方巻き

炒り大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数（または年の数+1粒）だけ食べて1年の健康や無事を祈ります。



ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒイラギイワシ）」を家の玄関つるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

巻きずしを切らずに、その年の恵方（歳神様のいる縁起の良い方向。2023年は南南東）を向いて無言のまま食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。



## 旬の野菜や果物で 風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



ブロッコリー



にんじん



白菜



いちご



みかん



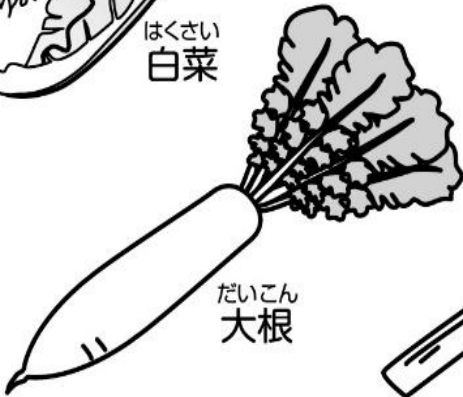
キウイフルーツ



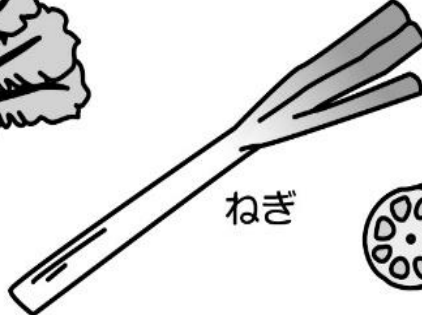
ほうれん草



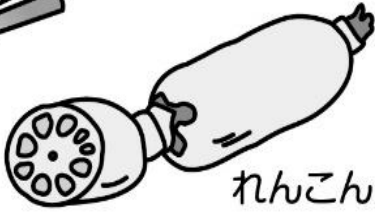
春菊



大根



ねぎ



れんこん