

きゅうしょくだより 2月



2月3日は、節分です。冬から春への季節の変わり目が立春ですが、その前日を季節の節を分けるといった意味で「節分」と呼んでいます。この時期は、季節の変わり目で不順な天候が続くため、病気になるやすく、「体の中から邪気（病気）を追い払う」といった願いを込めて豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎えます。豆まきには大豆を用いますが、大豆は「畑の肉」と言われ、たんぱく質やビタミンが多く、貧血予防の鉄、食物せんいやカルシウムも含まれています。節分に限らず、大豆や大豆製品（豆腐・油揚げや納豆など）を毎日食べるなど、普段から健康な体づくりを心がけましょう！



家族みんなで健康チェック

- ・疲れやすい → ビタミンB1をたっぷりとりましょう！（大豆、豚肉など）
- ・便秘をする → 食物せんいが不足かも！（根菜類、海そうなど）
- ・体が冷える → たんぱく質が不足かも！（肉、魚、卵、大豆など）



うち豆のみそ汁

節分献立として、「うち豆のみそ汁」を提供します。うち豆は新潟の伝統的な大豆の保存食で、各家庭で水につけた大豆を白臼の上のせ、木槌でたたいて潰して作っていました。乾燥大豆のように水で戻す手間が省けることから、調理も簡単です。煮物や汁物の具材に最適のうち豆、ご家庭でも常備していませんか？

食育の日 「新潟の冬野菜汁〜とう菜入り〜」

新潟の冬野菜汁の材料のひとつ、「とう菜（冬菜）」は、食卓に彩りを添え、ビタミンの供給源として重要な野菜の一つです。とう菜は、小松菜の一種で、新潟の厳しい気候条件のもと栽培され様々な種類がありますが、中央区で生産される女池菜は有名です。新潟の雪の下でじっと時を待っていた女池菜は、春の訪れとともに「とう（花茎）」を伸ばします。この「とう」が風味の源で、豊かな甘味とほろ苦さが特徴です。



2月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	おやつ
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		
1	土	ナポリタン・ゆでブロッコリー・野菜スープ	ウィンナー・わかめ	人参・玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・えのきたけ	スパゲッティ・砂糖・油	コンソメ・ケチャップ・中濃ソース・塩・鶏ガラスープの素	お茶 お菓子
3	月	《節分》 恵方巻・ひじき入りつくね焼き・ブロッコリーのおかかあえ・うち豆のみそ汁・りんご	鶏ひき肉・かつおぶし・打ち豆・みそ・のり・魚肉ソーセージ・ひじき	人参・玉ねぎ・しょうが・ブロッコリー・白菜・小松菜・きゅうり・りんご	砂糖・片栗粉・油・里いも	酒・塩・しょうゆ・みりん・だし汁	牛乳 お菓子
4	火	魚のカレー揚げ・即席漬け・みそ汁	カレー・油揚げ・みそ	きゅうり・キャベツ・人参・長ねぎ・小松菜	片栗粉・油	カレー粉・みりん・しょうゆ・塩・だし汁	お茶 おかかおにぎり
5	水	肉じゃが・和風サラダ・みかん	豚肉・かつおぶし	玉ねぎ・人参・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・みかん	じゃがいも・油・砂糖・ごま油・しらだき	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	メグミルクCa鉄牛乳 いちご蒸しパン
6	木	鶏肉のみそ漬焼き・すき昆布の炒り煮・にら卵汁	鶏もも肉・みそ・さつまあげ・鶏卵	すき昆布・人参・干しいたけ・にら・えのきたけ	油・砂糖・こんにゃく	酒・みりん・しょうゆ・だし汁・塩	牛乳 お菓子
7	金	炒り豆腐・もやしの中華和え・りんご	豆腐・鶏ひき肉・ちくわ・ひじき	干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・りんご	油・砂糖・ごま油・ごま・こんにゃく	しょうゆ・塩・酢	メグミルクCa鉄牛乳 シュガートースト
8	土	豚丼・三色ひたし・みそ汁	豚肉・わかめ・みそ	玉ねぎ・いんげん・ほうれん草・もやし	しらだき・砂糖・油・じゃがいも	しょうゆ・だし汁	お茶 お菓子
10	月	カレー・ブロッコリーサラダ・みかん	豚もも肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・みかん	じゃがいも・油・マヨネーズ	カレールウ・トマトケチャップ・酢・塩	メグミルクCa鉄牛乳 スナック
12	水	《食育の日》 魚のたれカツ・白菜のみみ漬け・新潟の冬野菜汁・いよかん	ブリ・豆腐・塩昆布	白菜・人参・大根・長ねぎ・とう菜・いよかん	小麦粉・パン粉・油・砂糖	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ヨーグルト
13	木	魚のみそ煮・とう菜のおひたし・けんちん汁・りんご	サバ・みそ・かつおぶし・豆腐	しょうが・とう菜・もやし・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・りんご	砂糖・じゃがいも・こんにゃく	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	お茶 ピーチゼリー
14	金	ウィンナーとさつまいものフリッター・かぶ漬け・みそ汁・焼きのり	ウィンナー・豆腐・みそ・焼きのり	ホールコーン缶・人参・かぶ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜	さつまいも・ホットケーキミックス・小麦粉・油	塩・だし汁	牛乳 ガトーショコラ
15	土	焼きそば・野菜スープ・みかん	豚肉・ベーコン・青のり	キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・もやし・チンゲン菜・干しいたけ・みかん	中華麺・油・じゃがいも	中濃ソース・しょうゆ・塩・コショウ・コンソメ	お茶 お菓子
17	月	麻婆豆腐・三色ナムル・りんご	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・りんご	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・酢	お茶 カレーピラフおにぎり
18	火	ほうれん草のキッシュ・さつまいもの甘煮・わかめスープ・焼きのり	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ・焼きのり・わかめ	ほうれん草・ぶなしめじ・生しいたけ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	バター・さつまいも・砂糖	塩・しょうゆ・鶏がらスープ（コンソメ）	メグミルクCa鉄牛乳 お菓子
19	水	《お誕生会》 おかかチャーハン・鶏肉のオープン焼き・コーン入りおひたし・野菜スープ・みかん	かつおぶし・鶏もも肉	長ねぎ・にんにく・ほうれん草・ホールコーン缶・もやし・人参・みかん	ごま油・小麦粉・オリーブオイル	しょうゆ・塩・鶏がらスープ（コンソメ）	ジュース 人参とほうれん草のケーキ
20	木	クリームシチュー・大根サラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・ブロッコリー・大根・小松菜	じゃがいも・油・小麦粉・砂糖・ごま油・ごま	鶏がらスープ（コンソメ）・塩・酢・しょうゆ	メグミルクCa鉄牛乳 ジャムサンド
21	金	味噌ラーメン・中華風ローストチキン・ゆでブロッコリー	鶏もも肉・豚肉・みそ	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・人参・もやし・長ねぎ・ホールコーン缶	ごま・ごま油・乾麺（中華麺）・砂糖	みりん・しょうゆ・塩・だし汁・鶏がらスープ	牛乳 お菓子
22	土	カレーうどん・もやしの中華和え・りんご	豚もも肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・りんご	油・片栗粉・砂糖・ごま油・ごま	カレールウ・塩・だし汁・しょうゆ・酢	お茶 お菓子
25	火	肉豆腐・中華サラダ・ひじきふりかけ	豆腐・豚もも肉・ひじき・わかめ	人参・白菜・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜・きゅうり・もやし・ホールコーン缶	油・砂糖・春雨・ごま油・しらだき	だし汁・しょうゆ・みりん・酢	メグミルクCa鉄牛乳 ハムサンド
26	水	魚の照り焼き・白和え・みそ汁	ブリ・豆腐・油揚げ・みそ・わかめ	ほうれん草・春菊・人参・大根	ごま・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・塩・だし汁	お茶 ごま塩おにぎり
27	木	車麩の卵とじ・切干大根とツナの和え物・いよかん	豚肉・鶏卵・ツナ缶	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・ほうれん草・切干大根・きゅうり・いよかん	車麩・油・砂糖・ごま油・しらだき	みりん・しょうゆ・塩・だし汁・酢	牛乳 お菓子
28	金	豚肉と大豆の揚げ煮・チンゲン菜とわかめのスープ・りんご	豚肉・大豆・わかめ	人参・たけのこ水煮・干しいたけ・ピーマン・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・りんご	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖・こんにゃく	酒・しょうゆ・塩・カレー粉・鶏がらスープ（コンソメ）	お茶 ココアプリン
29	土	カレー・フルーツポンチ・チーズ	豚もも肉・チーズ	玉ねぎ・人参・みかん缶・もも缶・りんご	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールウ・ケチャップ	お茶 お菓子

※献立内容を変更する場合があります。