



2月の予定献立表

令和5年1月31日発行

由利本荘市立東由利中学校

月	火	水	木	金
牛乳は毎日つきます。 献立は変更になることがあります。	☆印は3年生のリクエストメニューです。	1日 ☆鮭わかめピラフ ☆ナムル ☆ワンタンスープ いちごムース	2日 ごはん ☆鶏肉のから揚げ ☆ひじきの炒め煮 ☆大根のみそ汁	3日 ごはん 鯛のごまみそ煮 ☆野菜のポン酢炒め ☆わかめスープ 節分デザート
6日 ごはん えびしゅうまい ☆青椒肉絲 ☆卵スープ	7日 ☆スパゲティミートソース イタリアンサラダ ☆プリン	8日 ☆秋刀魚のかば焼き丼 ☆茎わかめサラダ ☆豆腐のみそ汁	9日 ごはん ふりかけ ☆鱈のみそマヨネーズ焼き ☆コーンとわかめのサラダ 白菜のみそ汁	10日 ☆ドライカレー 福神漬け ☆シーザーサラダ 県産アップルシャーベット
13日 ☆わかめごはん ☆にらまんじゅう ☆春雨サラダ ☆豆腐の中華スープ	14日 ☆きなこ揚げパン ハート型ハンバーグ ☆ごぼうサラダ ☆ミネストローネ ☆(バレンタイン)いちごゼリー	15日 ごはん えびカツ 回鍋肉 かきたま汁	16日 ごはん ☆松風焼き ☆きんぴらごぼう ☆じゃが芋のみそ汁	17日 ☆たけのこごはん ☆いそかサラダ ☆とん汁 ヨーグルト
20日 ☆ビビンバ 和風サラダ ☆きのこスープ 白桃コンポート	21日 ☆塩ラーメン ☆ポテトサラダ ☆たこ焼き	22日 ごはん ☆竹輪の磯辺揚げ 大根のそぼろ煮 ☆ほうれん草のみそ汁	23日 天皇誕生日	24日 ゆかりごはん ☆秋刀魚の紅葉煮 ☆のり酢和え ☆ねぎのみそ汁
27日 ☆焼き肉丼 切り干し大根サラダ ☆もずくのスープ ☆シューアイス	28日 ☆東由利コッペ ☆花野菜サラダ ☆ポトフ ぶどうゼリー	<p>もうすぐ立春をむかえ、暦の上では春が近づいてきていますが、まだまだ寒い日は続きそうです。食事の前の「手洗い・うがい・消毒」による感染症対策や、バランスのよい食事を心がけ、2月も元気に過ごしましょう！</p>		

今年 2月3日(金)



どうして豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

他にもいろいろ！ ～節分の食べ物～

- 恵方巻き** ... 7種類の具材を包むことで七福神を表し、福を巻き込んで商売繁盛と無病息災を願います。
- いわし** ... いわしの独特なおいが、体の邪気をはらってくれるとされています。
- 落花生** ... 東北地方や北海道などの寒い地域では、大豆の代わりに落花生で豆まきをします。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。

～減塩のススメ～

血圧は大人になってから急に上がるものではありません。研究などにより、長い間に食べた食塩の総量が血圧の上昇に大きく影響を及ぼすことがわかっています。今、国をあげて「食塩のとりすぎを防ごう！」と呼びかけているのもそのためなのです。

学校給食では昨年度より「学校給食摂取規準」が見直され、小学校中高学年で2.0g未満、中学校で2.5g未満となりました。急には無理なので、少しずつ減塩に取り組んでいるところです。おうちでも、少しずつ減塩をすすめてみてくださいね。

