



2月の献立表

※牛乳は毎日つきます。

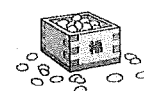
※物資の都合により献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
<p>みそとしょうゆ もとは同じ!?</p> <p>みそもしょうゆも、中国から「醬」と「餛」という食べ物として、朝鮮半島を経て日本に伝わってきたといわれていますが、これがみそとしょうゆのもとになったものといわれています。「醬」とはいろいろな食べ物に塩を加えて発酵させたもので、「餛醬」(米や麦、大豆などが原料)「魚醬」(魚や魚の内臓などが原料)というものがありました。みそは奈良時代にはすでに貢進物として納められている記述があります。またしょうゆは鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」がつくられはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといえます。</p>		<p>1日</p> <p>米粉パン オムレツ ミートソースペンネ 肉だんごのスープ</p> <p>上手な手洗いで、風邪・食中毒を予防しましょう。今日はパンの日なので特に丁寧に。</p>	<p>2日</p> <p>ポークカレー 野菜ソテー</p> <p>カレーは玉ねぎをしつかり炒めて作ります。炒めると水分が蒸発し、濃縮されて甘みが増します。</p>	<p>3日</p> <p>ごはん にしん照り煮 五目豆 ほうれん草のみそ汁</p> <p>節分は「季節の分かれ目」という意味で立春の前日をいいます。にしんは春告魚とも呼ばれています。</p>
<p>6日</p> <p>ごはん 焼き魚(鮭) 切り干し大根の炒め煮 さつま汁</p> <p>和食には身近にある食材を無理なくむだなく環境や体に優しい料理が数多くあります。</p>	<p>7日</p> <p>ごはん 鶏肉の唐揚げ 塩昆布炒め 豆腐のみそ汁</p> <p>唐揚げはにんにくと生姜で塩で味をつけています。みそ汁の具は豆腐と玉ねぎです。</p>	<p>8日</p> <p>わかめごはん 信田煮 肉野菜炒め じゃが芋のみそ汁</p> <p>みそは腸の調子を整え、免疫力を高めてくれます。具たくさんすると!食分のバランスも整いやすくなります。</p>	<p>9日</p> <p>マーボー丼 わかめスープ</p> <p>豆腐の8~9割は水分、残りが大豆からできています。1丁の豆腐は約300粒の大豆からできています。</p>	<p>10日</p> <p>みそラーメン ブロッコリーのマヨ炒め</p> <p>野菜には食物繊維がたっぷり。腸内環境を整えてくれます。</p>
<p>13日</p> <p>ごはん 春巻き メンマの炒めもの みそキムチ汁</p> <p>みそキムチ汁は真だくさんでキムチ鍋のように作ります。</p>	<p>14日</p> <p>ドライカレー サイコロサラダ チョコプリン</p> <p>サイコロサラダは角切りにしたじゃが芋のサラダです。角切りのりんごを混ぜてもおいしいです。</p>	<p>15日</p> <p>きなこ揚げパン 鶏肉の照り焼き サラダ コンソメスープ</p> <p>揚げパンはきなこをまぶします。きなこの原料は大豆です。砂糖と少しの塩をまぜています。</p>	<p>16日</p> <p>ごはん さばのみそ煮 肉じゃが 白菜のみそ汁</p> <p>白菜は冬の野菜の代表格です。最近ではスーパーでは1/4などにカットされて店頭に並んでいます。</p>	<p>17日</p> <p>スタミナ丼 大根のみそ汁</p> <p>スタミナ丼のもやしは平安時代には薬用として用いられていたようです。</p>
<p>20日</p> <p>ごはん 餃子 チャプチェ 中華スープ</p> <p>チャプチェは緑豆という豆から作った春雨で作ります。春雨にはじゃが芋のデンプンで作ったものもあります。</p>	<p>21日</p> <p>ごはん さんまのかば焼き ニラもやし炒め 大根のみそ汁</p> <p>さんまは開いたものを油で揚げ、タレを絡めます。大根は栽培面積が日本で生産量も日本一です。</p>	<p>22日</p> <p>ハヤシライス 温野菜サラダ</p> <p>今日は豚肉のハヤシライスです。ブロッコリーとカリフラワーのサラダにはドレッシングをかけてどうぞ。</p>	<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24日</p> <p>担々麺 ブロッコリーのにんにく炒め</p> <p>担々麺は酸だじと鶏ガラでだしをとり、みそや練りごまで味をつけます。また、豆板醤で辛みを。</p>
<p>27日</p> <p>ごはん 肉だんご 野菜炒め おでん</p> <p>大根は煮物や汗物、鍋物やサラダなどいろいろな料理に活躍します。でも、寒い季節はおでんでね。</p>	<p>28日</p> <p>ごはん あじの磯辺フライ きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁</p> <p>パン粉に青のりを混ぜているので風味がよいフライです。</p>	<p>食のこゝろ</p> <p>みそに入れた塩はよそには行かぬ 他人のために手助けしたことは、その時は無駄なことのように思えても結局は自分のためになるという意味。みそを仕込む時にはたくさん塩を入れますが、やがてその塩はなじんで見わけられなくなり、みその味をととのえるのに役立っているため。</p>		



節分 豆ちしき

2月3日は節分です。「節分」とは、「節変わり」といい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいます。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分が特に大事にされ、行事とともに現在まで伝えられてい



みくまめ 福豆

節分に炒った大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれます。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



いわしの頭と ひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたいわしのにおいで鬼を追い払います。