



がつ よていこんだてひょう 2月の予定献立表

令和6年1月31日発行
由利本荘市立矢島小学校

月	火	水	木	金
<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>			1日	2日
			ドライカレー サイコロサラダ いちごムース	☆みそラーメン ぎょうざ 節分豆
5日	6日	7日	8日	9日
ごはん ささみチーズフライ ひじきの炒め煮 根菜汁	ごはん さんまの甘露煮 和風サラダ わかめのみそ汁	麻婆丼 春雨サラダ 果物(みかん)	☆わかめごはん ほっけの塩焼き おひたし ほうれん草のみそ汁	☆スパゲティー ミートソース ツナサラダ ☆プリン・ゼボンケーキ
12日	13日	14日	15日	16日
ふりかえきゅうじつ 振替休日 	ごはん ぶりかけ ☆鶏肉のからあげ 野菜いため 豆腐の中華スープ	セレクトパン ハンバーグ 野菜ソテー 肉野菜スープ (ハート型)チョコサフレ ・山口菓子店	ごはん 鮭の塩焼き 錦糸卵の和えもの ごま汁	☆五目うどん 鶏肉と野菜の香り揚げ ☆ジャージー牛乳
19日	20日	21日	22日	23日
ハヤシライス 福神漬 ☆フルーツポンチ	ごはん 赤魚の竜田揚げ のり酢和え 豚汁	ごはん 鶏肉の照り焼き こんにゃくきんぴら 小松菜のみそ汁	ごはん さばのみそ煮 切り干し大根の炒め煮 親子汁	てんのうたんじょうび 天皇誕生日
26日	27日	28日	29日	
ソースカツ丼 白菜のみそ汁 果物(洋なしコンポート)	ごはん 魚(さけ)のマヨネーズ焼き ビーフン炒め キャベツのみそ汁	☆ピザコッペ チキンサラダ 肉団子スープ ヨーグルト	<6年生を送る会> ごはん しゅうまい 豚肉とキャベツのみそ炒め わんたんスープ さくらゼリー	<p>2月・3月に、6年生からのリクエストメニューが登場します。 ☆印がついています。</p>

ことし
今年は
がつ か
2月3日(土曜)



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おに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。

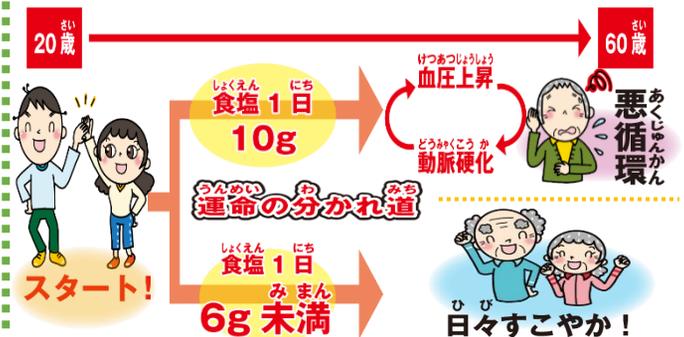
ほかにもいろいろ！～節分の食べ物～

- 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、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「学校給食摂取基準」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。



牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。