



# 2月の予定献立表

令和6年1月31日発行  
由利本荘市立矢島中学校

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>			<b>1日</b> ☆ドライカレー サイコロサラダ シークワーサーゼリー	<b>2日</b> ☆みそラーメン ぎょうざ 節分豆 ジャージー牛乳
<b>5日</b> ごはん ささみチーズフライ おひたし 根菜汁	<b>6日</b> ごはん さばのみそ煮 和風サラダ わかめのみそ汁	<b>7日</b> 麻婆丼 春雨サラダ 	<b>8日</b> ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 ほうれん草のみそ汁	<b>9日</b> ☆五目うどん 鶏肉と野菜の香り揚げ ジャージー牛乳
<b>12日</b> <b>振替休日</b> 	<b>13日</b> ごはん ☆鶏肉のからあげ 塩ナムル かきたま汁	<b>14日 &lt;セレクト&gt;</b> ☆ココア揚げパン ☆きなこ揚げパン 肉だんご(ケチャップ) ゆで野菜 肉野菜スープ	<b>15日</b> ごはん さばの塩焼き ☆ビーフン炒め じゃがいものみそ汁	<b>16日</b> ☆スパゲティー ミートソース ツナサラダ
<b>19日</b> ☆チキンカレー 錦糸卵のサラダ ☆果物(りんご)	<b>20日</b> ☆ゆかいごはん さんまの塩焼き たくわん和え 豚汁	<b>21日</b> 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	<b>22日</b> 五目ごはん 厚焼き卵 切り干し大根のごまサラダ 花魁のすまし汁	<b>23日</b> <b>天皇誕生日</b>
<b>26日</b> ごはん しゅうまい 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしスープ	<b>27日</b> ごはん ☆ハンバーグ ポテトソテー キャベツのみそ汁	<b>28日</b> ☆丸パン ☆鶏肉のレモンソースかけ マカロニサラダ 野菜スープ	<b>29日</b> ごはん いわしのみそ煮 切り干し大根の炒め煮 ☆えのきのみそ汁	2月・3月に、3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。

## 今年



### どうして豆をまくの？

## 2月3日(土曜)



ごこく ひと じゅうよう ごくもつ まめ  
 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。

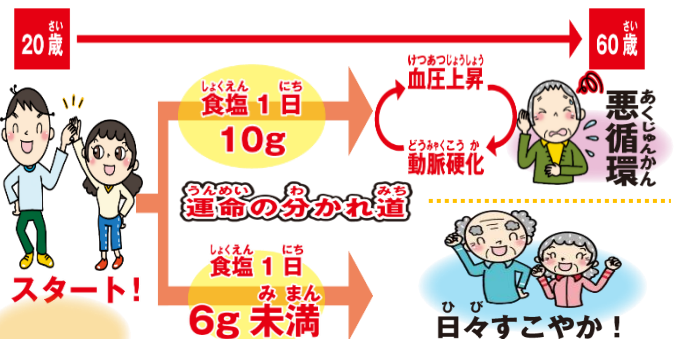
### ほかにもいろいろ！～節分の食べ物～

- 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。