



がつ よていこんだてひょう 2月の予定献立表

令和8年1月28日発行
由利本荘市立由利小学校

月	火	水	木	金
2日 ごはん とりにくのマスタードやき やさいソテー もずくスープ	3日 ごはん いわしのうめに まめきんぴら 節分すまし汁	4日 ちゅうかどん たまごスープ	5日 ごはん ヒシカツ コーンソテー いものこ汁	6日 おやこうどん しおこんぶあえ ワッフル
9日 ごはん とりにくのトマトソースに チャプチェ とうふのみそ汁	10日 ごはん ささみのパンこやき ナムル ごま汁	11日 けんこくきねん び 建国記念日	12日 ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんに じゃがいものみそ汁	13日 マーガリンパン ハートハンバーグ イタリアンサラダ ABC スープ
16日 ごはん こめこぎょうざ にくとやさいのみそいため とうふキムチスープ	17日 ごはん さばのごまころもやき たくあんあえ とん汁	18日 かみかみどん はくさいとあつあげの みそ汁	19日 ポークカレー フルーツヨーグルト	20日 みそラーメン ごぼうサラダ スイートポテト
23日 てんのうたんじょう び 天皇誕生日	24日 ごはん とりにくのかうあげ わふうサラダ もやしのみそ汁	25日 チャーハン ワンタンスープ	26日 ごはん ほっけのしおやき ひじきのいために だいこんのみそ汁	27日 ピザコッペ きゃべつスープ いちごヨーグルト
ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。 こんだて へんこう 献立は変更になること があります。	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！			

ことし がつ か か
今年は2月3日(火)



まめ
どうして豆をまくの？

ごこく ひと じゅうよう こくもつ まめ
五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、
むかし れいりよく しん
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
かたち まめ じゃき お ぶく
形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を
よこ
呼び込んだそうです。

だいず えいよう
ここがすごいぞ！大豆の栄養パワー

だいず しゅせいぶん りょうじつ
大豆の主成分は良質なたんぱく質で、大豆は
「畑の肉」と呼ばれることもあります。そのほ
か、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。
また、こつそ しょう しょう よぼう やくだ
骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボ
ンや、ちょうないかんきょう
腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖など
の成分も含んでいます。

えほうま
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
むびょうそくさい ねが
無病息災を願います。

いわし・・・いわしの独特なおいが、からだの邪気をはらってくれるとされています。

らつかせい
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。

