



中郷小 こんだてよていひょう 2月



2012

ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにねつやちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
1	水	とりにくとさつまいもあげに みそしる なっとう くだもの	とりにく あぶらあげ なっとう みそ	こめ むぎ あぶら さつまいも でんぷん	にんじん たけのこ いんげん だいこん ほんかん	687kcal 25g
2	木	マーボー豆腐 パンサンズー デザート	ぶたにく きゅうにく みそ ハム とうふ たまご	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら	にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ	657 23
3	金	わかめごはん おひたし みそしる いわしみりんぼし ふくまめ	いわし だいず わかめ みそ	こめ むぎ あぶら やきふ	ほうれんそう しめじ たまねぎ ねぎ	586 28
6	月	さといものミートカレー ふくじんづけ ごぼうサラダ デザート	きゅうにく ぶたにく だいず チーズ	こめ むぎ あぶら ごま さといも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン きゅうり コーン	734 24
7	火	ちくわのいそべあげ はくさいスープ ほうれんそうソテー ヨーグルト	ちくわ たまご あおのり ベーコン ヨーグルト	こめ むぎ あぶら はるさめ	ほうれんそう にんじん はくさい コーン	674 23
8	水	コーンピラフ マカロニサラダ みそスープ くだもの	むきえび ハム チーズ ベーコン みそ	こめ むぎ マカロニ マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり でこぼん	629 21
9	木	ちゅうかどんぶり たまごスープ くだもの	ぶたにく たまご いか とうふ	こめ むぎ あぶら でんぷん	たまねぎ ピーマン はくさい にんじん キウイ	577 25
10	金	みそおでん ツナのあえもの チーズ	ちくわ さつまあげ こぶ たまご ツナ チーズ	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく	だいこん きゅうり キャベツ りんご	618 25
13	月	みしまコロッケ えびフライ ゆでキャベツ とんじる つくだに	とうふ ぶたにく えび みそ ちりめんつくだに	こめ むぎ コロッケ こんにゃく さといも	キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	635 24
14	火	チョコカールパン ヘルシーサラダ ウィンナーのトマトに ミルクプリン	ウィンナーソーセージ ベーコン だいふくまめ	パン じゃがいも バター こんにゃく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とまと缶	717 22
15	水	チキンピラフ スイートポテトサラダ コーンスープ くだもの	とりにく ハム チーズ	こめ むぎ さつまいも マヨネーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ きゅうり	695 22
16	木	いわしソースあえ やさいソテー みそしる	いわし あぶらあげ みそ とうふ	こめ むぎ あぶら でんぷん ばんこ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ こまつな	622 22
17	金	トンクドー つくだに わかめスープ ミックスか린とう	ぶたにく あつあげ たづくり わかめ だいず のりつくだに	こめ むぎ あぶら さつまいも ごま	にんじん たまねぎ いら いんげん しいたけ	679 28
20	月	さばみそに ごまあえ すましじる デザート	さば とうふ みそ	こめ むぎ さとう ごま やきふ	ほうれんそう はくさい にんじん ねぎ	597 27
21	火	ジャージャーめん からしあえ やきぎょうざ くだもの	ぶたにく みそ	ちゅうかめん さとう あぶら	にんじん たけのこ たまねぎ ほうれんそう ねぎ いちご	633 27
22	水	ほたてごはん れんこんサラダ やさいスープ デザート	ほたてがい ベーコン ヨーグルト	こめ むぎ さとう マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん れんこん キャベツ パセリ	530 20
24	金	やしししゃも やさいピーナッツあえ にくだんごスープ ふいかけ	ししゃも にくだんご	こめ むぎ はるさめ ピーナッツ	キャベツ にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	615 26
27	月	ふゆやさいかレー ふくじんづけ ヨーグルトあえ	ほたてがい ぶたにく たまご ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん みかん缶 フロッコリ カリフラワー	645 21
28	火	みしまじゃがとっと だいこんのそぼろに こまつなのサラダ	とりにく だいず ひじき みしまじゃがとっと	こめ むぎ あぶら さといも マヨネーズ	だいこん こまつな にんじん いんげん	620 22
29	水	すきやきごはん みそしる あげだしとうふやさいあん くだもの	きゅうにく あげだしとうふ みそ わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも	たまねぎ たけのこ えのき はねぎ ネーブル	667 23

2月3日は節分です

節分とは「季節を分ける」ことから「節分」です。

現在節分といえば立春の前日だけを指すようになりましたが、季節の始まりを示す立春、立夏、立秋、立冬の前日はいずれも節分です。立春の前の節分が特にありがたがられるのは、旧暦で「立春正月」などといい、1年の始まりが立春付近にあったからだといわれます。

なぜ豆をまくの？

穀物や、果実には、「邪気を払う霊力」があると考えられ、豆をまくことで豆の霊力により邪気を払い、福を呼び込むと考えられました。陽の暮れるのも遅くなり、あたたかい春もすぐそこまで来ています。



中郷小の地場野菜



中郷小学校では、こまつな、しめじ、だいこんなどは、1年を通し直接地域の農家の方に納めて頂くようにしています。地産地消は全国の学校給食で盛んに行われています。