



中郷小 こんだてよていひょう 2月



2011

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 おもにからだのしょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
1	火	トンクドーフ うめほし わかめスープ くだもの	ぶたにく あつあげ わかめ だいず	こめ むぎ あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ いら みかん うめほし	588kcal 23g	
2	水	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 むきえび みしまじゃがとっと	こめ むぎ あぶら さといも さとう	だいこん こまつな にんじん しめじ	625 21	
3	木	だいずわかめごはん おひたし いわしみりんぼし みそしる	いわし だいず わかめ みそ	こめ むぎ あぶら やきふ	こまつな キャベツ たまねぎ コーン	620 26	
4	金	とりにくとさつまいもあげに みそしる なっとう	とりにく とうふ なっとう みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さつまいも てんぷん	にんじん たけのこ いんげん しいたけ たまねぎ	712 26	
7	月	さといものミートカレー フレンチサラダ くだもの	とりにく ぶたにく だいず チーズ	こめ むぎ あぶら さとう さといも	たまねぎ にんじん レタス ピーマン キャベツ みかん	649 22	
8	火	チョコカールパン りんごサラダ ウィンナーのトマトに ミルクパン	ウィンナーソーセージ ベーコン	パン じゃがいも さとう バター こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ りんご	729 20	
9	水	コーンピラフ マカロニサラダ たまごスープ	むきえび ハム たまご	こめ むぎ マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	653 19	
10	木	いわしソースあえ ごまあえ みそしる	いわし あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら ごま ごま てんぷん さといも	ほうれんそう ねぎ はくさい	648 23	
14	月	ちゅうかどんぶり みそスープ デザート	ぶたにく たまご いか ベーコン チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター	たまねぎ キャベツ ねぎ はくさい にんじん	605 23	
15	火	ほたてごはん にくじゃが みそしる くだもの	ほたてがい ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな ネーブル	654 22	
16	水	ジャージャーめん やきぎょうざ からしあえ	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 ねぎ たまねぎ ほうれんそう	580 27	
17	木	みしまコロッケ ゆでキャベツ かきたまみそしる ふいかけ	とうふ たまご わかめ みそ かつおぶりかけ	こめ むぎ コロッケ あぶら	キャベツ にんじん はねぎ きゅうり	600 20	
18	金	チキンピラフ スイートポテトサラダ コーンスープ	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	662 21	
21	月	やきししゃも 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	537 20	
22	火	まぐろのでんぐいめし れんこんサラダ みそしる	かじきまぐろ あぶらあげ ヨーグルト みそ	こめ むぎ さとう マヨネーズ ごま	れんこん にんじん キャベツ りんご はくさい こまつな	643 19	
23	水	富士山の日 学校は休みになります					
24	木	マーボー豆腐 パンサンデー	ぶたにく 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	610 22	
25	金	みそみおでん ツナのあえもの	ちくわ さつまあげ こぶ たまご ツナ つくだに	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	578 22	
28	月	ちくわのいそべあげ ほうれんそうソテー はくさいスープ	ちくわ たまご あおのり ベーコン	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	618 20	

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。

梅の花もさきはじめ、あたたかい春もすぐそこまできています。



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。

