

2025年

2月 きゅうしょくだよ!

ぎゅうにゅうは まいにち
1本(200cc)ずつつきます。

今月の地域食材:米、くろまい

青木小学校

節分の
こんだて

3日(月)

- ごはん
- ちくわのかばやき
- かぼちゃのサラダ
- みそけんちんじる
- ふくまめ

4日(火)

- ソフトメン
- ミートソース
- オニオン
ドレッシングサラダ
- てづくりりんご
ケーキ

5日(水)

- ごはん
- あつあげの
ごまみそかけ
- ひじきのマリネ
- おでんに

6日(木)

- コッパン
- ホキの
ハーブパンこやき
- だいこんとツナの
サラダ
- じゃがいもとトマト
のスープ

7日(金)

- キムタクごはん
- じゃがいものバター
しょうゆいため
- ペンネと
ブロッコリーのサラダ
- はくさいスープ

10日(月)

- ごはん
- さんしょくそぼろ
- ほうれんそうの
チーズあえ
- なめこじる
- くだもの

11日(火)

お休み

12日(水)

- ふとまきずし
- だいこんづけ
- さつまじる

13日(木)

スキー教室
そり教室
「たくさんすべて
ゆきあそび」

14日(金)

- ごはん
- きりぼしだいこん
のたまごやき
- ゆきんこサラダ
- いものこじる
- ミルメーク

17日(月)

- ごはん
- あつあげの
チリソースかけ
- ちくさあえ
- とりぎのこじる

18日(火)

- コッパン
- ささみのレモンに
- きりぼしだいこん
のサラダ
- はるさめのスープ

19日(水)

- ごはん
- ししゃもの
かおりソースかけ
- とうふとやさいの
ごまあえ
- じゃがいものそぼろに

20日(木)

- コッパン
- スペインオムレツ
- じゃこサラダ
- ワンタンスープ

21日(金)

- ごはん
- しゅうまい
- ごぼうサラダ
- あつあげのみそじる

24日(月)

お休み

25日(火)

- コッパン
- ほうれんそう
のキッシュ
- ツナサラダ
- こめこのシチュー
- くだもの

26日(水)

- わかめごはん
- さけとチーズの
はるまき
- なっとうあえ
- とんじる

27日(木)

- コッパン
- ブルーベリー
ジャム
- かぼちゃの
チーズやき
- りんごとコーンのサラダ
- ミネストローネ

28日(金)

- ごはん
- やきとりどんのく
- さつまいものサラダ
- とうふじる

☆献立は都合により、変わることがあります。

豆でマメに暮らそう

6年生
思い出(希望)献立
について

あと少しで卒業を迎える6年生の皆さんに、「希望献立」ということで、メニューを考えてもらいました。1食の献立として入れるほか、そこに使われなかったものは3月にかけて献立に組み入れていきます。6年生の皆さんも、そのほかの学年の皆さんも、楽しみにしててくださいね!

節分といえば、豆まきするのが風習ですね。それとともに、ヒイラギの小枝にいわしの頭をさしたものを戸口に立てておくことも風習としてあります。これらのことは、どちらも「オニ」を追い払う儀式です。昔は、病気や災害などの悪いことは、オニが持ってくるものだと言われていました。そのため、煎った豆を鬼にぶつけることによって悪いことを追い払おうとしました。また、トゲのあるヒイラギの葉や茎でオニの目をさし、いわしの頭のいやなにおいでオニを近づかせないということもしました。

さて、豆まきに使う豆は、殻つきのラッカセイ(ピーナッツ)の場合もありますが、基本は大豆です。大豆は大切な5つの穀物(五穀)の一つとして、昔から全国で作られていました。大豆は「畑の肉」とも言われるほど、たんぱく質が多く含まれています。また、他に含まれている栄養素が、健康のために役立つと見直されています。

大豆の七変化

だいずほど、いろいろな食品や調味料に変身できるものは無いですね。みなさんはどのくらい知っていますか。

“だいず”になる前



暗いところで育てる



煎る(いる)



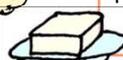
コトコトにる



そのまましぼる



にて、しぼって、かためる



発酵(はっこう)させる

