



給食だより 2月

台場小学校

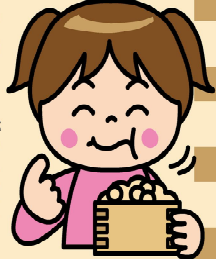
節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう!



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

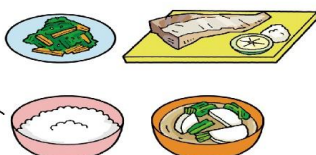
2026年の
恵方は
「南南東」



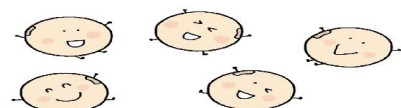
月	火	水	木	金
《2》 ごはん 牛乳 たまごカレー(トマト入り) 福神漬け フルーツゼリーあえ	《3》 ごはん 牛乳 豆腐チゲ 切り干し大根と海藻の和え物 節分まめ	《4》 ソフトフランスパン 牛乳 メープルジャム クラムチャウダー チキンカツ ミントマト バックソース チーズ	《5》 ごはん 牛乳 けんちん汁 にしんおろし煮 冷凍パイ	《6》 米粉小コッペパン 牛乳 海鮮塩焼きそば 春巻き 枝豆 アーモンド
《9》 わかめごはん 牛乳 実だくさん汁 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 手巻きのり みかん ※ わかめごはんを手巻きのりで巻いて食べます。	《10》 ごはん 牛乳 はっほうさい 八宝菜 コーンシュウマイ	《11》 建国記念の日	《12》 ごはん 牛乳 そばろ煮 もやしのナムル グレープゼリー	《13》 小ごはん 牛乳 うどん(ほうれん草入り) ちくわ磯辺揚げ バナナ
《16》 ごはん 牛乳 米粉のキーマカレー 福神漬け フルーツあわせ	《17》 ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリーのごまあえ	《18》 米粉バターパン 牛乳 ミネストローネ チーズポテト 豆腐プリン	《19》 ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース煮 さつま揚げの煮物	《20》 揚げパン 牛乳 米粉のコーンスープ オムレツ(ほうれん草入り) 富士山ゼリー
《23》 天皇誕生日	《24》 ごはん 牛乳 具だくさん豆乳とん汁 さばしょうが煮 オレンジ	《25》 米粉丸コッペ切り込みパン 牛乳 マヨネーズ さつま芋と栗のシチュー ハンバーグ 温野菜ソースあえ	《26》 ごはん 牛乳 キムタク丼 のっぺい汁 黄桃シャーベット	《27》 ごはん 牛乳 炒り豆腐 春雨サラダ(水菜入り) あさり佃煮

1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。