



# 給食メニュー

にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	金	ごはん	豚汁、さばのごま焼き、ひじきの五目煮	牛乳、シュガーラスク
2	土	ごはん	カレーライス、マカロニスープ、バナナ	牛乳、黒糖パン
3	日			
4	月	ごはん	かき玉汁、松風焼き、ほうれん草のおかか和え	牛乳、さつま芋のガレット
5	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、厚揚げのそぼろ煮、白菜ののりあえ	牛乳、フルーツゼリー
6	水	ごはん	豚丼、玉ねぎと油揚げのみそ汁、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、バナナパンケーキ
7	木	パン	パン、野菜スープ、肉団子の揚げ煮、マカロニサラダ	牛乳、鮭チーズおにぎり
8	金	ごはん	五目みそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、おからサラダ	牛乳、白玉ぜんざい
9	土	ごはん	ハヤシライス、たまごスープ、りんごヨーグルト	牛乳、あんぱん
10	日			
11	月		〈建国記念の日〉	
12	火	ごはん	かに豆腐汁、シュウマイ、春雨サラダ	牛乳、お好み焼き
13	水	めん	ミートスパゲティー、きのこスープ、フルーツポンチ	牛乳、パウンドケーキ
14	木	パン	豆乳スープ、ベーコンオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、ココアプリン
15	金	ごはん	大根と厚揚げのみそ汁、魚の甘酢あんかけ、納豆和え	牛乳、コーンチーズトースト
16	土	ごはん	他人丼、もやしとわかめのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、レーズンパン
17	日			
18	月	ごはん	キャベツのみそ汁、筑前煮、ちくわの磯辺焼き	牛乳、人参カップケーキ
19	火	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、きゅうりの酢の物	牛乳、フレンチトースト
20	水	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、りんご	牛乳、怪獣ドーナツ
21	木	パン	野菜スープ、ナゲット、ゆで野菜	牛乳、焼きおにぎり
22	金	ごはん	豆腐旨煮椀、さけの塩焼き、ひじきとほうれん草のサラダ	麦茶、フルーチェ
23	土	ごはん	マーボー豆腐どん、わかめスープ、みかん	牛乳、ジャムパン
24	日			
25	月	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、はんぺんのチーズサンドフライ、小松菜のごまあえ	牛乳、蒸しパン
26	火	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、ぎせい豆腐、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、ミニアメリカンドッグ
27	水	めん	おにぎり、温そうめん、オレンジ	牛乳、ツナパン
28	木	パン	スープヌードル、ポークチャップ、マセドアンサラダ	牛乳、さつま芋スティック

## 節分・立春の日に縁起がいい「豆腐」を食べよう！

### ●節分や立春はいつ、どのような日なの？

立春がどのような日かをご存知ですか？立春は暦の上では春のはじまり。太陽の高さが315度の日が立春となり、その日には毎年変わります。2017年に続き、2018年以降もしばらく立春は2月4日ですが、1年は毎年365日ではなく、うるう年(366日)もあり、年によっては2月3日になったり、2月4日になったりします。

### ●立春大吉とよばれて邪気を追い払う節分と立春の豆腐

2月3日は節分。2月4日は立春です。節分・立春には、豆腐を食べる風習があります。古来より白い豆腐には、邪気を追い払うほどの霊力が宿ると伝えられ、身を清める食べ物であると考えられていました。

立春の前(2月3日(節分))に食べる豆腐は、それまでの罪や穢れを祓い、立春当日(2月4日)に食べる豆腐は、健康な体に幸福を呼び込むといわれています。この節分と立春に食べる豆腐のことを「立春大吉豆腐」といいます。この風習は、2003年頃、出雲大社相摸分祠・分祠長がある文献に『節分に豆腐は身を清める』と記されていたのを見つけ『立春』(2/4)と『夏越』(6/30)にお豆腐をと提案したことが始まりです。邪気を追い払うと言われているのは、「白い豆腐」なので、お醤油の色に染まらない白いままの状態です。

太巻きと共に、節分・立春には豆腐を食べて身を清めましょう。

