

2月 給食だより



秋田明德館高等学校
平成31年1月31日発行

2月4日は立春です。暦の上ではもうすぐ春となりますが、これからが一番寒い季節です。全国的にインフルエンザや風邪も流行しています。細菌やウイルスをつけないよう、食事の前には手洗い・うがいを必ず行いましょう。

節分の「豆」知識！

節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は、立春、立夏、立秋、立冬と、四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃巡ってきます。

節分の恵方巻きて？


「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の費に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かぶりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。

巻き寿司を使うのは、「福を巻き込む」からで、また「縁を切らない」ために包丁を入れずに丸かぶりするようになったようです。

今年の恵方は



東北東!



豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。

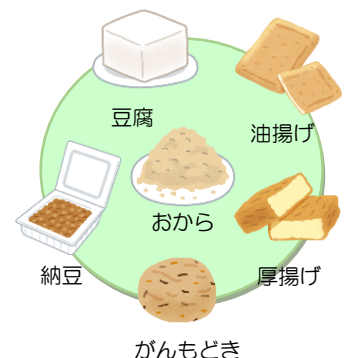


豆まきに使う豆は大豆です(落花生をまく地域もありますが)。大豆は良質なたんぱく質が豊富です。

たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されますが、合成できないアミノ酸が9種類あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆にはこの必須アミノ酸が動物性のたんぱく質に並ぶほど多く含まれています。

また、大豆に含まれている「レシチン」は、脳の神経伝達物質であり、記憶力や集中力の向上に効果を発揮してくれます。

納豆や豆腐、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、おからなど、大豆製品は様々あります。大豆を日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。





2月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
<p>☆☆☆☆☆☆ Ⅲ部生からのリクエストメニュー ☆☆☆☆☆</p> <p>今年度の給食も残り一か月となりました。 そこで、Ⅲ部生のみなさんにアンケートで給食で食べたいメニューをリクエストしてもらいました。 太字のメニューがリクエストされたメニューです。お楽しみに♪</p> <p>☆☆</p>				<p>1日</p> <p>☆節分メニュー☆ ちらし寿司 牛乳 稲庭うどんのすまし汁 揚げだし豆腐のあんかけ 節分豆 779kcal</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>☆あきたメニュー☆ ごはん 牛乳 舞茸のスープ 秋田牛サーロインステーキ イタリアンサラダ 961kcal</p>	<p>ナン 牛乳 トマトスープ キーマカレー 海藻サラダ いちご(栃木スカイベリー) 牛乳 773kcal</p>	<p>麦ごはん えび団子のすまし汁 銀たらの西京味噌焼き れんこんの鶏そぼろあんかけ 牛乳 762kcal</p>	<p>目玉焼きトースト 野菜のポトフ ハーブチキン 白桃コンポート 牛乳 838kcal</p>	<p>海鮮あんかけ塩ラーメン 小籠包 フルーツ杏仁豆腐 牛乳 906kcal</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>建国記念の日</p>	<p>ごはん きくらげとたけのこのスープ 骨付き鶏肉の中華煮 チンゲンサイのナムル 牛乳 817kcal</p>	<p>☆卒業お祝いメニュー☆ 米粉パン 牛乳 かぶのコンソメスープ 国産牛ハンバーグ 温野菜 ミニケーキバイキング 牛乳 890kcal</p>	<p>ごはん ほたて貝柱スープ ピリ辛麻婆豆腐 小松菜の磯辺和え 牛乳 793kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 もずくの味噌汁 金目鯛の煮付け 菜の花とちくわの辛子マヨ和え デコポン 786kcal</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>麦ごはん ほうれん草のすまし汁 ヒレカツ ごま味噌だれ 切り干し大根の煮物 牛乳 874kcal</p>	<p>☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 じゃが芋といんげんの味噌汁 鶏肉の黒酢照り焼き わかめときゅうりのごま和え 塩分約2.3g 744kcal</p>	<p>五日チャーハン ぎばさスープ 水菜ともやしのくらげ和え 牛乳 759kcal</p>	<p>ごはん 白菜のスープ サーモンのムニエル きのごソース 粉ふきいも アスパラガスのソテー 牛乳 767kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 大根の味噌汁 えびフライと枝豆入りメンチカツ ひじきの煮物 ポイルブロッコリー 876kcal</p>
25日	26日	27日	28日	
<p>☆タイムメニュー☆ グリーンカレー ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) 手作りマンゴープリン 牛乳 927kcal</p>	<p>ごはん かぼちゃの味噌汁 かしきまぐろの竜田揚げレモン添え ほうれん草のアーモンド和え 牛乳 752kcal</p>	<p>牛カルビ焼肉丼 岩のりの味噌汁 大根サラダ 牛乳 895kcal</p>	<p>表彰式・卒業式予行 (給食はありません)</p>	

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

<食堂からのお願い>

- カバンはイスや床の上に置きましょう。
- 給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- 給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- 食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。

