日／曜	献立名		おもな材料 血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料・だし
18／水	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	けんちん汁		油揚げ　豆腐	人参　ごぼう　大根 つきこんにゃく　長ねぎ	砂糖　ごま油	醤油　酒 昆布だし　かつおだし
	豚肉と野菜の辛みそ炒め		豚肉　白みそ 赤みそ	キャベツ　玉ねぎ 人参　生姜	砂糖　大豆油 ごま油　でん粉 ごま	豆板醤　醤油
	ミニトマト③			ミニトマト		
19／木	ツイストパン	牛乳	スキムミルク　卵 牛乳		小麦粉　砂糖 バター	塩
	冬野菜ポトフ		豚肉	玉ねぎ　人参 キャベツ　白菜　大根 ごぼう　ブロッコリー		コンソメ　塩　こしょう 豚骨だし
	えびカツ		えび（バナメイ）　たら	玉ねぎ	パン粉　でん粉 水あめ　大豆油	
	豆乳プリン		豆乳		砂糖　水あめ	塩
	チョコクリーム		大豆　全粉乳		大豆油　とうもろこし油 パーム油　砂糖 ココア	塩
20／金		牛乳	牛乳			
	チキンカレー		鶏肉	玉ねぎ　人参 にんにく	精白米 じゃがいも　大豆油 小麦粉	カレールウ　カレー粉 ケチャップ　塩　醤油 中濃ソース　豚骨だし
	大根のドレッシングサラダ			大根　とうもろこし	サラダ油	りんご酢　塩　こしょう
	ヨーグルト		牛乳　加工乳		砂糖	
24／火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	豚汁		豚肉　豆腐 白みそ	人参　ごぼう　大根 長ねぎ　つきこんにゃく	じゃがいも　大豆油	煮干しだし
	てりやき肉団子③		鶏肉　大豆	玉ねぎ　にんにく 生姜	ラード　砂糖 なたね油　でん粉	塩　酒　酢 オイスターソース
	うま塩野菜			キャベツ　人参	ごま油	塩
25／水		牛乳	牛乳			
	ビビンバ		豚肉　鶏肉 赤みそ	人参　ほうれん草 もやし　長ねぎ　にんにく 生姜	精白米 ごま油　砂糖　ごま	醤油　コチュジャン 唐辛子
	チンゲン菜とコーンのスープ		鶏肉　豆腐 うずら卵	とうもろこし　チンゲン菜	でん粉	コンソメ　塩　こしょう 豚骨だし
	ガトーショコラ		豆乳		砂糖　米粉　ココア なたね油　でん粉	

※　学校行事や物資納入の都合による献立の変更はご了承下さい。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
	Kcal	%	%	mg	mg	g	IU	mg	mg	mg	g
月平均栄養価	806	15.4	32.4	441	4.7	2.8	237	0.44	0.58	33	7.8
基準栄養価	830	13～20%	20～30%	450	4.5	2.5未満	300	0.50	0.60	35	7.0以上

日／曜	献立名		おもな材料 血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料・だし
26／木	揚げパン	牛乳	スキムミルク　卵 牛乳		小麦粉　砂糖 バター　上南粉 大豆油	塩
	豚肉と白菜のスープ		豚肉　うずら卵	白菜　人参 玉ねぎ	春雨	コンソメ　塩　こしょう 豚骨だし
	チキンのケチャップソテー		鶏肉	玉ねぎ　しめじ グリンピース　トマト	砂糖　大豆油	ケチャップ ウスターソース
	いちごのデザート　卒業・進級お祝い献立			いちご	砂糖	
27／金	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	カレーラーメン		豚肉　なると	玉ねぎ　長ねぎ ほうれん草　人参 にんにく	中華麺　小麦粉 大豆油	ラーメンスープ　カレー粉 カレールウ　醤油 塩　こしょう　豚骨だし
	揚げ肉シューマイ③		豚肉	玉ねぎ　生姜	パン粉　でん粉 砂糖　小麦粉 大豆油	塩
	焼きのり		のり			

年中行事に欠かせない　大豆と小豆のおはなし

２月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に４回ありますが、昔の人は立春を１年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。2026年の節分は２月３日です。

なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。

豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。

豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢＋１個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識

大豆からできるもの

大豆は、体をつくるたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

小豆の“豆”知識

年中行事と小豆料理

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。