

2月		今月のホットランチ	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料
日	曜日		血や肉になるもの 	体の調子をととのえるもの 	熱や力になるもの 	
1	金	肉豆腐・中華サラダ・チーズ	豆腐・豚肉・チーズ	人参・白菜・玉ねぎ・白滝・えのきたけ・小松菜・きゅうり・わかめ・もやし・コーン	油・砂糖・春雨・ごま油	だし汁・しょうゆ・みりん
4	月	さんま竜田・即席漬け・みそ汁	さんま・油揚げ・みそ	しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・ねぎ・小松菜	じゃがいも・片栗粉・砂糖・小麦粉・油	塩・だし汁
5	火	肉じゃが・和風サラダ・果物	豚肉・かつお節	玉ねぎ・人参・白滝・小松菜・ほうれん草・もやし・コーン・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢
6	水	鶏の唐揚げ・マセドアンサラダ・牛乳	鶏肉・牛乳	しょうが・人参・コーン・きゅうり	じゃがいも・片栗粉・油・マヨネーズ	酒
7	木	スクランブルエッグ・もやしの中華和え・みそ汁	卵・豚ひき肉・みそ	玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・えのきたけ・キャベツ	砂糖・ごま油	塩・しょうゆ・酢・だし汁
8	金	中華うま煮・ブロッコリーのおかか和え・果物	豚肉・かまぼこ・かつお節	白菜・玉ねぎ・人参・干し椎茸・チンゲン菜・しょうが・ブロッコリー・果物	油・ごま油	中華だし・塩・しょうゆ
12	火	魚のみそ煮・冬菜のおひたし・けんちん汁	さば・かつお節・豆腐・みそ	しょうが・とう菜・人参・ごぼう・大根・ねぎ・こんにゃく	じゃがいも	しょうゆ・みりん・だし汁・塩
13	水	ポークビーンズ・ツナ和え・牛乳	豚肉・大豆水煮・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・トマトピューレ・きゅうり・コーン・キャベツ	油・砂糖・マヨネーズ	塩・ケチャップ・コンソメ
14	木	クリームシチュー・白菜のもみ漬け・ミニトマト	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・ブロッコリー・白菜・キャベツ・ミニトマト・塩昆布	油・じゃがいも	ホワイトルウ・シチューミクス・塩
15	金	麻婆豆腐・三色ナムル・焼きのり	豆腐・豚肉・みそ	しょうが・人参・干し椎茸・ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・焼きのり	油・片栗粉・砂糖・ごま油	しょうゆ・酢
18	月	さばそぼろ・大根サラダ・新潟の冬野菜汁	さば缶・ツナ・豆腐	大根・小松菜・人参・かぶ・ねぎ・冬菜	砂糖・ごま油	しょうゆ・酢・塩・だし汁
19	火	厚揚げと大根の炒め煮・ほうれん草のごま和え・果物	厚揚げ・豚肉・みそ	大根・人参・チンゲン菜・干しいたけ・しょうが・ほうれん草・キャベツ・果物	油・砂糖・ごま	しょうゆ・酒・みりん
20	水	イカカツ・白和え・牛乳	イカ・豆腐・牛乳	ほうれん草・春菊・人参	ごま・砂糖・小麦粉・パン粉・油	しょうゆ・塩
21	木	親子煮・切干大根とツナの和え物	鶏肉・卵・ツナ	鶏肉・玉ねぎ・人参・白滝・小松菜・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・塩・だし汁・酢
22	金	作品展準備の為、ホットランチはありません				
25	月	作品展片付けの為、ホットランチはありません				
26	火	ササミカツ・フレンチサラダ・うち豆のみそ汁	ササミ・みそ・うち豆	ほうれん草・キャベツ・人参・コーン・白菜・小松菜	油・里芋	塩・酢・だし汁
27	水	煮込みハンバーグ・マカロニサラダ・牛乳	豚肉・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・トマトピューレ・きゅうり・コーン	砂糖・マカロニ・マヨネーズ・片栗粉	ケチャップ・中濃ソース・塩
28	木	カレー・ブロッコリーサラダ・福神漬け	豚肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・福神漬け	じゃがいも・小麦粉・油・砂糖・マヨネーズ	カレー粉・しょうゆ・ソース・だし汁・塩・コンソメ・酢

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。

# おたより 2月



おうちのかたへ

## 「節分」

2月3日は、節分です。冬から春への季節の変わり目が立春ですが、その前日を季節の節を分けるといった意味で「節分」と呼んでいます。

この時期は、季節の変わり目で不順な天候が続くため、病気になりやすく、「体の中から邪気（病気）を追い払う」といった願いを込めて豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎えます。

豆まきには大豆をしますが、大豆は「畑の肉」と言われ、たんぱく質やビタミンが多く、貧血予防の鉄、食物せんいやカルシウムも含まれています。

節分に限らず、大豆や大豆製品を毎日食べるなど、普段から健康な体づくりを心がけましょう！



## \*家族みんなで健康チェック\*

- ・疲れやすい → ビタミンB1をたっぷりとりましょう！  
(大豆、ごま、豚肉など)
- ・便秘をする → 食物せんいが不足かも！？  
(根菜類・海そうなど)
- ・体が冷える → たんぱく質が不足かも！？  
(肉、魚、卵、大豆など)

暦の上では立春を迎えても、まだまだ寒さの続く新潟の冬。寒さを乗り切り健康に過ごすためには、バランスのとれた食事も大切です。



## うち豆のみそ汁

大豆を使った献立として、今月は「うち豆のみそ汁」を提供します。うち豆は新潟の伝統的な大豆の保存食で、各家庭で水につけた大豆を白臼の上のせ、木槌でたたいて潰して作っていました。

乾燥大豆のように水で戻す手間が省けることから、調理も簡単です。煮物や汁物の具材に最適のうち豆、ご家庭でも常備してみませんか？

