



令和2年度2月 予定献立表



埼玉県立熊谷高等学校 定時制

日	曜日	早給食	献立名		エネルギー	蛋白質
1	月		ご飯	にらと卵のスープ 豚肉のみそ焼き 野菜炒め	778kcal	31.8g
2	火		ゆかりご飯	けんちん汁 イワシの蒲焼き 磯香和え	757kcal	29.4g
3	水		ご飯	ワンタンスープ 鶏の唐揚げ 大根ときゅうりのキムチ風 ブドウゼリー	855kcal	32.5g
4	木		とんこつ ラーメン	切干大根サラダ 食べるヤクルト	842kcal	33.3g
5	金		ポークカレー	コーンサラダ みかん	947kcal	35.3g
8	月		ご飯	味噌汁 かじきの和風ステーキ 里芋のそぼろ煮	801kcal	35.2g
9	火		ご飯	コンソメスープ タンドリーチキン 切干大根のラタトゥイユ	744kcal	30.5g
10	水	○	深川飯	もずくスープ 松風焼き おかか和え	815kcal	37.0g
12	金		ひき肉ともやしの あんかけ丼	五目スープ 揚げ餃子 はちみつレモンゼリー	960kcal	32.6g
15	月		ご飯	大根スープ エビフライ&コロケ 和風サラダ	825kcal	23.1g
16	火		ご飯	味噌汁 鮭のバター焼き 大根とひき肉のとろみ炒め	777kcal	37.3g
17	水		ご飯	すまし汁 豚肉のチリソースかけ キャベツの塩昆布和え	776kcal	30.1g
18	木		鶏野菜うどん	味噌ポテト アセロラゼリー	903kcal	30.5g
19	金		豚キムチ チャーハン	野菜スープ 青のりごぼうチップス ショア	816kcal	26.0g
22	月		ご飯	豚汁 白身魚のかりん揚げ ハムともやしのマリネ	831kcal	32.8g
24	水		サンラータン麺	春巻き フルーツクレープ	886kcal	35.5g

※食材の発注などの関係により、献立を一部変更する場合があります。

2月のイベント☆節分☆

節分といえば「豆まき」ですね。この豆まきの由来は古代中国の「追儼（ついな）」という大晦日に行う邪気払いにさかのぼります。桃の木で作った弓矢を射って鬼を追い払う行事です。これが奈良時代に日本に伝わり、平安時代に宮中行事として取り入れられました。その行事の一つである「豆打ち」の名残が「豆まき」で、江戸時代に庶民の間に広がりました。鬼は邪気や厄の象徴とされ、形の見えない災害や病、飢饉など、人間の想像力を超えた恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えられていました。鬼を追い払う豆は、五穀の中でも穀霊が宿るといわれる大豆です。豆が「魔滅」、豆を炒ることで「魔の目を射る」ことに通ずるため炒った大豆を「福豆」と呼び撒くようになりました。

