

節分（2月）

献立名 麦ごはん・牛乳・焼き魚（丸干しいわし）・水菜のあえ物・さつま汁・福豆

料理名	材料名	分量	作 り 方
麦ごはん	精白米 大麦（米粒麦） 強化米	6 5 g 4.5g 0.2g	
牛乳	牛乳	2 0 6 g	
焼き魚	丸干しいわし	5 5 g	丸干しいわしをオーブンで焼く。
水菜のあえ物	水菜 もやし いりごま 薄口しょうゆ	3 0 g 4 0 g 1.5g 2 g	水菜は5 cm幅に切って茹でる。 もやしを茹でる。 を冷まし、水気をきる。 をごまとしょうゆで和える。
さつま汁	鶏肉 さつまあげ 大根 さといも さつまいも にんじん 葉ねぎ 煮干し みそ 水	1 5 g 1 5 g 4 0 g 2 0 g 2 0 g 1 0 g 5 g 2 g 1 2 g 1 5 0 g	さつまあげは短冊切り、大根、さつまいも、にんじんはいちょう切り、さといもは一口大に切る。鶏肉は細かく切り、ねぎは小口切りにする。煮干しでだしをとる。 にねぎ以外の材料を入れて煮る。具がやわらかくなったら、みそを溶き入れ、ねぎを入れる。
福豆	福豆	1 0 g	

エネルギー	684 kcal	亜鉛	2.1 mg
蛋白質	33.8 g	ビタミンA	357 μgRE
脂質	20.0 g	ビタミンB1	0.47 mg
脂質	26.3 %	ビタミンB2	0.59 mg
カルシウム	459 mg	ビタミンC	21 mg
マグネシウム	110 mg	食物繊維	5.4 g
鉄	4.8 mg	食塩相当量	3.0 g



節分

本来、季節の移り変わる時の意味で、春・夏・秋・冬それぞれの季節のはじめの立春・立夏・立秋・立冬の前日をさします。

節分には、イワシの頭を柊（ひいらぎ）の枝に刺したものを戸口に立てたり、かけたりする風習があります。イワシを焼くと出る、激しい煙とにおいで邪気を追い払うというものです。

また、「鬼は外、福は内」と言いながら、煎った豆をまいて、年の数だけ食べるという習慣があります。

