

2月 給食だより

与勝緑が丘中学校

098-978-5230

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪氣)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭にぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)



節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の
恵方は
「南南東」



2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー(省エネ)」を進めるることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

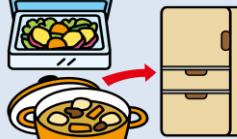


冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

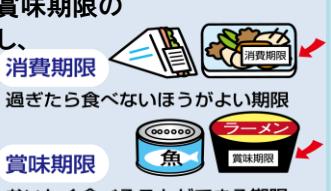
整頓！



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。



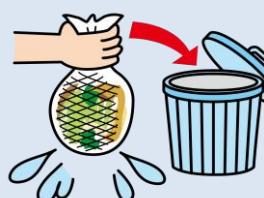
根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



”食器を洗うときには水を流しっぱなしにしない。



※「詳細献立表」には、使用的する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目		その他			
えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)		アーモンド、いか、カシューナッツ、マカダミアナッツ、りんご			
※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。					
※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。					
※2枚貝には「かに」が共存しています。					
※揚げ油は、3~4回程度同一の油を使用しています。					
※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。					
※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。					
※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。					

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
2	月	麦ごはん		米,カルシウム米		
		おでん	鶏肉,ちくわ, 結び昆布, うずらの卵,厚揚げ		大根,人参, 椎茸,こんにゃく, いんげん,しょうが	シママース,しょうゆ, みりん,花かつお
		鮭のチーズマヨ焼き	鮭,チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ	赤ピーマン,たまねぎ, パセリ	
		おかか和え	糸けずり	三温糖	白菜,人参, ほうれんそう,もやし	しょうゆ,シママース, ミツカン酢
3	火	ごはん		米,カルシウム米,ごま油	たくあん	シママース
		具(肉)	牛肉	三温糖,ごま油	人参,たまねぎ, にんにく	料理酒,しょうゆ, コチジャン
		具 (ナムル)	錦糸卵	ごま,ごま油	もやし,ほうれんそう, きゅうり,人参	シママース,しょうゆ
		のり	焼きのり			
節分献立 (2月3日)		豚じやがみそ汁	豚肉,豆腐, 白みそ,赤みそ	じゃがいも	人参,小松菜	花かつお
		節分豆	節分豆			
期末考査 (~2月6日)	水	★二色揚げパン	きな粉, 脱脂粉乳(乳)	なかよしパン(小麦,乳), 揚げ油①,アーモンド, 黒糖,三温糖		ココア
		3年生卒業 リクエスト (料理1位)	鶏肉,白いんげん, 豆乳	じゃがいも,こめ油	人参,たまねぎ, マッシュルーム,大根, コーン,白菜,ほうれん草, にんにく,ウージパウダー	白ワイン,野菜ブイヨン, 乳なしホワイトルウ(小麦), シママース, こしょう,チキンブイヨン
		★冬野菜のシチュー	ツナ		ブロッコリー,白菜, 人参,あお豆	イタリアンドレッシング
		ツナサラダ				
5	木	ミルメークココア				ミルメークココア
		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
		肉そぼろ	豚肉,鶏肉,	三温糖,こめ油	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
		卵	卵	こめ油	人参	シママース
もずくのみそ汁 さばのカレー風味焼き くだもの		青菜	ツナ	こめ油	からし菜	しょうゆ,シママース
		もずくのみそ汁	鶏肉,もずく, 絹ごし豆腐, 赤みそ,白みそ		えのき,人参, だいこん,しょうが	花かつお
		さばのカレー風味焼き	さば		しょうが	しょうゆ,料理酒,カレー粉
		くだもの			オレンジ	
6	金	豚キムチうどん	豚肉,油揚げ, 白みそ	うどん(小麦),三温糖, こめ油,ごま油,でん粉	白菜キムチ(小麦,りんご), しめじ,長ねぎ,白菜, 小松菜,人参,にんにく	キムチ味(りんご),料理酒, みりん,しょうゆ,シママース, 花かつお,ポークブイヨン
		白身魚フライ	白身魚フライ(小麦)	揚げ油②		
		ごぼうとナッツのサラダ	ハム	アーモンド,三温糖, ノンエッグマヨネーズ	ごぼう,人参, きゅうり,小松菜	しょうゆ,ミツカン酢
		スイートポテト		スイートポテト		

9	月	牛乳	あわごはん		米,もちきび,カルシウム米		
			コーンと豆腐のスープ	絹ごし豆腐	クリームコーン,ごま油,でん粉	コーン,長ねぎ,人参	しょうゆ,シママース,鶏だし,こしょう,チキンブイヨン
			チンジャオロース	牛肉	ごま油,でん粉,こめ油	たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,にんにく,人参,しょうが,きくらげ	オイスターソース(カキエキス),シママース,こしょう,しょうゆ,みりん,料理酒
			ビーフンサラダ	ハム	ビーフン,ごま,三温糖,ごま油	人参,きゅうり,もやし,シークヮーサー	しょうゆ,特濃酢
			くだもの			オレンジ	
10	火	牛乳	麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			ガパオライス	具	豚肉,粒状大豆タンパク	三温糖,ごま油	たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン,しめじ,バジル,にんにく,しょうが
			目玉焼き	目玉焼き(卵,乳)			
			チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉,絹ごし豆腐	でん粉,ごま油	人参,チンゲンサイ,椎茸	しょうゆ,シママース,こしょう,チキンブイヨン,鶏だし
			★ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			
12	木	牛乳	麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			イナムドウチ	豚肉,かまぼこ,甘口白みそ		こんにゃく,椎茸,ねぎ,しょうが	花かつお
			チキナーチャンブルー	厚揚げ,豚肉,ちきあぎ	こめ油	からし菜,もやし,人参	シママース,しょうゆ,こしょう
			魚のゆずあんかけ	ぶり	三温糖,でん粉	しょうが,ゆず	しょうゆ,料理酒,みりん
13	金	牛乳	チーズリゾット	鶏肉,ベーコン,粉チーズ(乳),チーズ(乳)	米,カルシウム米	人参,たまねぎ,しめじ,パセリ,トマト,コーン,にんにく,ウージパウダー	白ワイン,シママース,こしょう,野菜ブイヨン,チキンブイヨン
			タンドリーチキン	鶏肉,豆乳ヨーグルト		しょうが,にんにく	シママース,こしょう,カレー粉
			カリフラワーといんげんのソテー	豚肉	こめ油	カリフラワー,いんげん,人参,たまねぎ,ヤングコーン	シママース,こしょう,しょうゆ
			★ブラウニー	卵	チョコフレーク(乳),くるみ,チョコチップ(乳),小麦粉,バター(乳),グラニュー糖		
16	月	牛乳	中華ピラフ	豚肉	米,カルシウム米,ごま油,こめ油	人参,たまねぎ,たけのこ,きくらげ,椎茸,グリンピース,にんにく	シママース,こしょう,しょうゆ,ポークブイヨン
			ワンタンスープ		でん粉,ワンタン(小麦)	人参,白菜,椎茸,きくらげ,チンゲンサイ,しょうが,にんにく	しょうゆ,シママース,チキンブイヨン
			★鶏の唐揚げ	鶏肉	小麦粉,でん粉,揚げ油③,三温糖,ごま,ごま油	長ねぎ	しょうゆ,シママース,特濃酢
			くだもの			ぶどう	
3年生卒業リクエスト(料理2位)	火	牛乳	中華麺		中華めん(小麦)		
			ラ★みそ	汁	豚肉,なると,赤みそ	ラー油,ごま油	人参,もやし,コーン,きくらげ,キャベツ,長ねぎ,しょうが,にんにく
			肉まん		ミニ肉まん(小麦)		鶏ガラ(卵),豚ガラ,赤だし,テンメンジャン(小麦),ポークブイヨン,シママース,こしょう
			海藻サラダ	白きくらげ,昆布,つのまた,イカ	三温糖,オリーブ油	きゅうり,大根,人参,コーン,レモン	しょうゆ,特濃酢,シママース
			くだもの			バナナ	

3年生卒業リクエスト給食

3年生の「最後に食べたい給食」リクエストをもとに、1~3月の献立を作成しました。少数意見も取り入れています。(献立表中の★マーク)

《料理》 1位 揚げパン(12票) 2位 ラーメン(7票) 3位 タコライス(4票)
 《デザート》1位 クレープ(11票) 2位 ケーキ(10票) 3位 アイス(9票)

18	水	牛乳	★ピザトースト	チーズ(乳), ベーコン	食パン(小麦, 乳)	ピーマン, たまねぎ, コーン	ピザソース(りんご), ケチャップ
			ポトフ	鶏肉, ウインナー, 蒸し大豆	じゃがいも, こめ油	人参, キャベツ, たまねぎ, しめじ, ブロッコリー, にんにく, ウージパウダー	シママース, こしょう, チキンブイヨン
			イタリアンサラダ			カリフラワー, だいこん, 人参, きゅうり, 黄ピーマン	イタリアンドレッシング
			★アセロラゼリー		アセロラゼリー(りんご)		
19	木	牛乳	クーブジューシー	豚肉, 昆布, 油揚げ, 白かまぼこ	米, 麦, カルシウム米, ごま, こめ油	人参, 椎茸, あお豆	しょうゆ, 料理酒, みりん, シママース, 花かつお
			冬瓜のすまし汁	鶏肉, 絹ごし豆腐	でん粉	とうがん, だいこん, 人参, しめじ, 小松菜, しょうが	花かつお, しょうゆ, シママース
			さばの竜田揚げ	さば竜田揚げ(小麦)	揚げ油④		
			くだもの			いよかん	
20	金	牛乳	ゆかりごはん		米, カルシウム米	ゆかり	
			大根と長ネギのみそ汁	わかめ, 厚揚げ, 赤みそ, 白みそ		だいこん, 長ねぎ	花かつお
			五目豆	鶏肉, 蒸し大豆, ちきあぎ, 昆布	三温糖, こめ油	大根, 人参, ごぼう, こんにゃく	しょうゆ, みりん, シママース, 花かつお
			さわらの香味焼き	さわら	三温糖, ごま	しょうが	料理酒, みりん, しょうゆ
25	水	牛乳	野菜そば	麺 汁	沖縄そば(小麦) こめ油		
			さんまゆずみそ煮	さんまゆず味噌煮		人参, もやし, たまねぎ, キャベツ, きくらげ, にんにく	豚ガラ, 花かつお, シママース, 七味唐辛子, 料理酒, しょうゆ
			黒糖アガラサー	牛乳	強力粉, 黒糖		ベーキングパウダー, 重曹
			くだもの			オレンジ	
26	木	牛乳	あわごはん		米, もちきび, カルシウム米		
			ニラと卵のスープ	卵	でん粉	人参, えのき, たまねぎ, にら	シママース, こしょう, しょうゆ, チキンブイヨン, 鶏ガラ(卵)
			★彩り野菜とサイコロステーキ	牛肉	こめ油, 三温糖, ごま油	ピーマン, 黄ピーマン, 赤ピーマン, 人参, たまねぎ	ステーキしようゆ(小麦), シママース, 料理酒
			切干大根のナムル		緑豆はるさめ, ごま, 三温糖, ごま油	切干大根, 人参, きゅうり	しょうゆ, 特濃酢, シママース
27	金	牛乳	麦ごはん		米, 麦, カルシウム米		
			★タコライス	タコミート 野菜 トマト チーズ	牛肉, 豚肉, 粒状大豆タンパク, 豚レバー こめ油 キヤベツ ミニトマト スライスチーズ(乳)	たまねぎ, 人参, にんにく, ヨモギ 白菜, 人参, しめじ, しょうが	トマトピューレー, チリソース, タコスシーズニング(小麦), チリパウダー, ケチャップ, ウスターソース(りんご), シママース, こしょう
			3年生卒業リクエスト(料理3位)	わかめスープ ★シークワーサー シャーベット	鶏肉, わかめ, 絹ごし豆腐 シークワーサー シャーベット		料理酒, しょうゆ, こしょう, チキンブイヨン, シママース
			3年生卒業リクエスト(デザート3位)				
28	土	牛乳	麦ごはん		米, 麦, カルシウム米		
			★カツカレー	ルウ 豚カツ	豚肉 とんかつ(小麦)	じゃがいも, 乳なしマーガリン, 小麦粉, こめ油 揚げ油⑤	カレールウ(小麦), カレー粉, ウスターソース(りんご), りんごピューレ, 料理酒, シママース, ポークブイヨン
			3年A組リクエスト(12月給食準備1位)	ひじきとひよこ豆のサラダ ★フルーツポンチ	ひじき, ひよこ豆, ちくわ 黒大豆	三温糖, ごま, ノンエッグマヨネーズ 白玉だんご	人参, きゅうり, ブロッコリー 黄もも, 洋なし, ぶどう, パインアップル, みかん, さくらんぼ, シークワーサー
							サイダー