

# 2月 給食だより 中

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(邪気)”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」が店頭を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)」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか?



買い物

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。



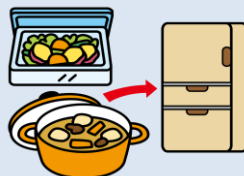
保存

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

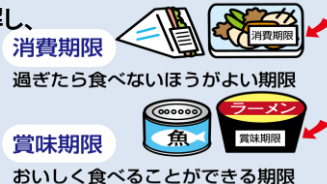


整頓!

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。



賞味期限

おいしく食べることができる期限



調理

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。

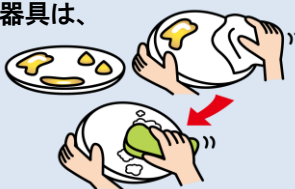


片付け

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。



食器を洗うときに水を流っぱなしにしない。



※「詳細献立表」には、使用する食材と、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,麦,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		恵 方 巻 き  キン パ	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				
		豚じゃがみそ汁		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				
		★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	
4	水		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					
			ツナサラダ		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
			ミルメークココア					ミルメークココア
5	木		★ 三 色 そ ぼ ろ 丼	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
				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		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,チキンブイオン
			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,シークワーサー	しょうゆ,特濃酢
くだもの					オレンジ		
10	火		ガ パ オ ラ イ ス	麦ごはん	米,麦,カルシウム米		
				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	料理酒,しょうゆ, オイスターソース(カキエキス), ウスターソース(りんご), 豆板醤,シママース,こしょう
				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,チキンブイオン 鶏だし
			★ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			
12	木		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			イナムドゥチ	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
			チキナーチャンプルー	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		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,野菜ブイオン, チキンブイオン
			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
			バレンタイン デー献立 (2月14日)			★ブラウニー	卵
16	月		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, グリーンピース,にんにく	シママース,こしょう, しょうゆ,ポークブイオン
			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, チキンブイオン
			★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				
17	火		★ ラ ー メ ン	中華麺	中華めん(小麦)		
				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	鶏ガラ(卵),豚ガラ,赤だし, テンメンジャン(小麦), ポークブイオン,シママース, こしょう
			肉まん		ミニ肉まん(小麦)		
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		★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, チキンブイオン
			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		クーブジュシー	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		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		野菜そば	麺 汁 豚肉,ちきあぎ	沖縄そば(小麦) こめ油	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
			さんまゆずみそ煮 黒糖アガラサー	さんまゆず味噌煮 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		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,チキンブイオン, 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	ステーキしょうゆ(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		★タコライス	麦ごはん タコミート 牛肉,豚肉, 粒状大豆タンパク, 豚レバー	米,麦,カルシウム米 こめ油	たまねぎ,人参, にんにく,トマト	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
			野菜			キャベツ	
			トマト			ミニトマト	
			チーズ	スライスチーズ(乳)			
3年生卒業 リクエスト (料理3位)			わかめスープ	鶏肉,わかめ, 絹ごし豆腐		白菜,人参, しめじ,しょうが	料理酒,しょうゆ,こしょう, チキンブイオン,シママース
			★シークワサー シャーベット		シークワサー シャーベット		
28	土		★カッカレー	麦ごはん ルウ 豚肉	米,麦,カルシウム米 じゃがいも, 乳なしマーガリン, 小麦粉,こめ油	人参,たまねぎ, ピーマン,グリーンピース, にんにく,ウージパウダー	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, ポークブイオン
			豚カツ	とんかつ(小麦)	揚げ油⑤		
			ひじきとひよこ豆 のサラダ	ひじき, ひよこ豆,ちくわ	三温糖,ごま, ノンエッグマヨネーズ	人参,きゅうり, ブロッコリー	しょうゆ,シママース
			★フルーツポンチ	黒大豆	白玉だんご	黄もも,洋なし,ぶどう, パインアップル, みかん,さくらんぼ, シークワサー	サイダー

3年生卒業  
リクエスト  
(料理3位)

3年生卒業  
リクエスト  
(デザート3位)

3年A組  
リクエスト  
(12月給食  
準備1位)