

給食だより 2月号

2月の地産地消
 米 にんじん 白ねぎ にんにく
 干しいたけ 若さのみそ ゆず果汁
 だいず ちりめんじゃこ ほしえび
 相生産豆腐

2月のかみかみ献立
 1日 (木) チリコンカーン
 8日 (木) ドライカレー
 15日 (木) ウィンナーと豆のパスタ
 22日 (木) ポークビーンズ
 29日 (木) 切干大根のソテー

2月4日は「立春」と、暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。寒いと朝起きるのが大変かもしれませんが、朝ご飯は必ず食べましょう。特に、体を温めてくれるお汁やスープがおすすめです。朝ご飯を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体のスイッチが入ります。朝ご飯をしっかり食べて、元気に1日をスタートしましょう。



2月3日は節分です



節分とは、もともと季節をわける日のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいます。旧暦では立春と正月が近いこともあり、立春の前日が節分行事の代表になったといわれます。

「鬼は外」の掛け声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には柊（ひいらぎ）の枝にいわしの頭を刺して、門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

2月2日(金) 節分献立
 ごはん 牛乳
 いわしの蒲焼き
 白菜の甘酢和え
 根菜のごまみそ汁
 節分豆



日本の食生活に欠かせない 大豆・大豆製品



大豆はたんぱく質をはじめ、脂質やビタミン・ミネラルなども豊富に含まれ、畑の肉とも言われています。いろいろな食べ物に変身し、豆腐や納豆などの食卓におかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなどの調味料まで様々で、日本型食生活を支える大事な食品です。

若さのみその「寒仕込み」

味噌は、1年で一番寒い時期に仕込みが行われます。相生市若狭野町でも、特産品の「若さのみそ」の寒仕込みが最盛期を迎えています。11月下旬から4月上旬頃まで、毎日8人で仕込みが行われ、たると8か月ほど熟成させてできあがります。今年は8トンの若さのみそが出来上がる予定だそうです。

若さのみそは、若狭野町で作られたお米と佐用町の「夢さよう」という品種の大豆を使用し、丁寧に手造りされている味噌です。無添加で塩分控えめ、自然発酵させた優しい味わいが特長で、学校給食でも月に1～2回「若さのみそのみそ汁」が登場しています。



令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ「もりもり食べよう！“魅力めし”



油みそ

豚ひき肉とニラを、ごま油と生姜で炒め、赤みそや砂糖などで味付けした沖縄名物のごはんのお供です。沖縄の言葉で、アングンスー（アング：油、ンスー：みそ）とも呼ばれます。

お米一口メモ ⑧世界の米料理

米は、食べる米の品種には違いがありますが、主にアジアの国々を中心に主食として食べられています。世界には米を使った様々な料理があります。



パエリア(スペイン)
 海の幸と山の幸を米と一緒に炊き上げた料理。地域や家庭によって具や味は異なります。



ナシ・ゴレン(インドネシア)
 ナシは米、ゴレンは炒めるという意味。具やスパイスをたくさん使った料理です。



カオ・ラーム(タイ)
 竹筒にもち米と砂糖、ココナッツミルクを詰めて、加熱した料理です。



ビビンバ(韓国)
 ごはんの上に具(もやし、ぜんまい、牛肉など)をのせて混ぜて食べる料理です。



まるまる満点! 多彩なメニュー!

未来につながる 相生の給食!!



2月こんだて

令和5年度

相生市学校給食会

日	曜	パン ごはん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくにとりたいたいのもの	エネルギー量	
					ねつや力になるもの	体をつくるもの	体のちよしをととのえるもの		kcal	たんぱく質
								上段:小学生	下段:中学生	
1	木	パン	○	チリコンカーン キャベツスープ チーズ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン パセリ	かいそう るい	564 688	28.3 33.4
2	金	(節分献立) ごはん	○	いわしのかばやき はくさいのあまずあえ こんさいのごみそしる せつぶんまめ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし おやどりにく うすあげ みそ せつぶんまめ	しょうが はくさい にんじん ゆず果汁 だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく しろねぎ	きのこるい	631 754	27.1 31.2
5	月	げんりょう ごはん	ジョ ア	あげぎょうざ さらうどん はっぼうさい	ごはん あぶら さらうどん さとう でんぷん	ジョア こめこぎょうざ ぶたにく	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ もやし ほししいたけ	ぎゅう にゅう	609 794	18.8 23.3
6	火	ごはん	○	だしまきたまご ひじきまめ わかさのみそしる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう だしまきたまご だいず ひじき うすあげ だいずのはな とうふ わかさのみそ	こんにゃく にんじん いんげん はくさい えのきたけ ねぎ	さかなるい	572 671	23.3 26.1
7	水	ごはん	○	だいこんのかんこくふうにもの はるさめスープ ほんかん	ごはん さとう ごま油 はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	だいこん ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ ほんかん	ござかな るい	567 664	20.1 22.8
8	木	パン	○	ドライカレー とうにゅうコーンスープ	パン あぶら でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず チーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース パセリ コーン	くだもの るい	592 725	26.1 31.3
9	金	ごはん	○	とりにくのあまずあんかけ ごしきあえ ワントンスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう タンメン	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし うすあげ	キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	いもるい	546 655	24.0 28.1
13	火	ごはん	○	ぶたにくとだいこんのみそに いもだんごじる	ごはん あぶら さとう いもだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	だいこん こんにゃく にんじん いんげん しょうが たまねぎ しめじ ほうれんそう	しゅじつ るい	593 709	21.4 24.7
14	水	(受験応援献立) カツカレー ライス	ジョ ア	コールスローサラダ クレープ(チョコ)	ごはん じゃがいも バター あぶら さとう オリーブ油 クレープ	ジョア ぶたにく チーズ ささみカツ サラダチキン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン レモン果汁	まめるい	645 774	21.3 25.4
15	木	げんりょう パン	○	ウインナーとまめのパスタ はくさいのクリームスープ	パン マカロニ あぶら オリーブ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンウインナー ひよこまめ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんにく トマト缶 はくさい にんじん パセリ	さかなるい	586 720	22.8 27.1
16	金	そぼろ どんぶり	○	さつまじる	ごはん さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいずのはな みそ	いんげん しょうが えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	やさきるい	577 687	25.9 29.8
19	月	(食育の日) ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものこみ わかさのみそしる あいおいじゃこふりかけ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく 相産とうふ うすあげ わかめ わかさのみそ ちりめんじゃこ ほしえび あおのり	たまねぎ いんげん しょうが だいこん にんじん えのきたけ しろねぎ	くだもの るい	565 676	21.7 25.2
20	火	ごはん	○	しおこうじからあげ ごもくきんぴら ばちじる(たまごぬき)	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま油 ばち	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ うすあげ	しょうが こんにゃく にんじん たけのこ いんげん ごぼう たまねぎ ほししいたけ ねぎ	やさきるい	606	27.2
21	水	ごはん	○	あげだしどうふ はくさいのにびたし かきたまじる	ごはん あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう あげだしどうふ さつまあげ たまご かまぼこ	ねぎ はくさい にんじん しめじ たまねぎ しろねぎ	いろのこい やさきるい	564	23.7
22	木	ぶどう パン	○	とりにくのマーマレードに ポークビーンズ	パン マーマレード じゃがいも オリーブ油 さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	ほしぶどう たまねぎ にんじん にんにく トマト缶	きのこるい	598 746	34.9 43.4
26	月	ごはん	○	チャプチェ くきわかめスープ	ごはん はるさめ ごま油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ とうふ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ えのきたけ	いもるい	573 681	20.2 23.2
27	火	(特色ある献立) ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ すまじる あぶらみそ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま油	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ かまぼこ ぶたにく だいずのはな みそ	たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ はくさい えのきたけ ねぎ なら しょうが	ござかな るい	536 642	22.1 25.1
28	水	ごはん	ジョ ア	さばのみそに キャベツのたくあんあえ のっぺいじる	ごはん さとう さともいも でんぷん	ジョア さば みそ はなかつお とうふ うすあげ	しょうが たくあん キャベツ もやし にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ ほししいたけ	かいそう るい	575 699	22.8 27.0
29	木	あげパン	○	きりほしだいこんのソー ポトフ	パン あぶら さとう オリーブ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ポークウインナー	きりほしだいこん にんにく たまねぎ にんじん コーン セロリ パセリ	まめるい	578 721	20.7 24.7

※物資の入手の都合で変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

つくってまるO! 食べてまるO! 考えてまるO! まるまる満点! 食育チャレンジ2023 標語作品

いただきます つたえよう 双葉小3年	かんしゃして たべよう夏やさい 双葉小2年	しっかりやさいも のこさずたべよう 双葉小2年	きゅうしよくの カレーライスでパワ ーチャージ 双葉小2年	あと5分 あと4分 もうすぐ給食 双葉小2年	きゅうしよく ごちそうさま かんしよく 双葉小2年	みんなえが きゅうしよくたべ て ごちそうさま 双葉小1年	のこさずたべ て いっぱいあそ ぼう 双葉小1年	きゅうしよく げんきのもと みんなの 双葉小1年	いただきます きゅうしよく ごちそうさま 双葉小1年	おいしいな きたる きゅうし よくは 双葉小1年	おいし い だ き わ り だ き ゅう し よ く 双葉小1年	きらいでも たべてみる ゆうきをだ して 双葉小1年	あかき みどり たべまじょう ばらんすよく 双葉小1年	みんなてわ い わ い い つ し よ に 双葉小1年
感謝の気持ち 食材一つ一つに「ありがとう」 若狭野小5年	命をありがとう 食べよう残さずしっかり 若狭野小6年	おいしいな ありがとう いつも給食 青葉台小5年	残さずに もったいない 全部食べよう 青葉台小5年	いただきます 感謝しよう 作った人に 青葉台小5年	おいしいね 一番の栄養 みんなの笑顔が 青葉台小6年	いただきます 元気な体 たくさんたべて 青葉台小2年	いただきます ごちそうさま おいしいごはん 青葉台小2年	いただきます ひとつぶ かんしよく 青葉台小2年	おいしい みんなのえい よう 青葉台小4年	すき 元気なからい せ ず 青葉台小4年	一日の あさごはん 中央小6年	ありがとう おいしい給食 9日目 中央小6年	おいしいよ 食べてみよう どんなもの でも 中央小6年	いただきます 感謝の気持ち を 中央小6年