

給食だより 2月号

2月の産地消

米 だいず にんにく キャベツ
白ねぎ 干しいたけ 若さのみそ
ゆず果汁 ゆずマーレード

2月のかみかみ献立

5日(木) れんこんと枝豆のサラダ
12日(木) チリコンカン
19日(木) かみかみ小魚
26日(木) ごぼうサラダ

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時期です。年度末にさしかかり、進学・進級ももうすぐですが、冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。



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、災いはらう意味があります。また、この日には柊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3日 節分献立

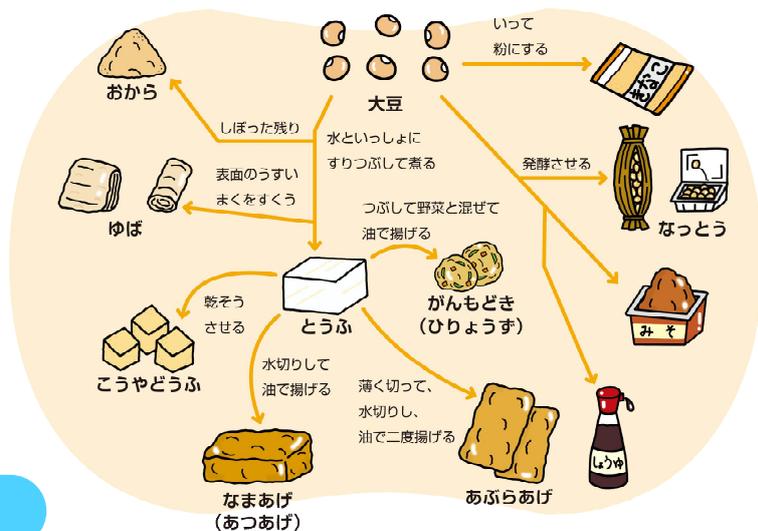
ごはん 牛乳
いわしのみそ煮
大豆とさつまいもの甘辛豆腐汁

豆と大豆製品

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。

また、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。

★2月の給食でも、ほぼ毎日大豆製品が登場しています。
こんだて表でチェックしてみましょう。



美しい食べ方で食べよう

食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、周りの人をいやな気持ちにさせないためにもとても大切です。はしとお椀を使う日本の食事では、特に次のことに気をつけましょう。

姿勢を正そう



テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開けて、背筋を伸ばして食べましょう。

“椀”を持って食べよう



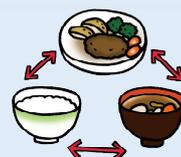
茶碗やお椀は持って食べると姿勢もよくなり、食べこぼしも防げます。

はしを正しく持とう



「つまむ」「切る」「さく」「すくう」など、はしの機能がしっかりと生かされます。

ごはんとおかずを交互に食べよう



ごはんとおかずを一緒に口の中に入れて味わう「口内調味」で、味わいが豊かになり、食べ残しも減ります。



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月の『まるまる満点メニュー』

4日(水) チキンカツカレー

2月は、がんばる気持ちを応援する『受験に勝つ! チキンカツカレー』です。カレーに使われているスパイスには、体を温め、やる気スイッチを入れてくれる働きがあります。チキンカツに含まれるたんぱく質は、集中力を持続させ、疲れにくい体づくりに役立ちます。また、ビタミンB₆は、脳の伝達を助けて集中力を持続させ、ナイアシンはエネルギーづくりを助けて脳の働きを活性化します。しっかり食べて、寒さに負けず、目標に向かってがんばりましょう。

給食レシピはこちら



がんばれ受験生



2月こんだて

令和7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			家庭でとくと りたいたいのもの	エネルギー量 たんぱく質	
					ねつや力になるもの ☆黄のたべもの	体をつくるもの ☆赤のたべもの	体のちよしをととのえるもの ☆緑のたべもの		上段:小学生	下段:中学生
									kcal	g
2	月	ごはん	○	マーボー豆腐 ワンタンスープ	ごはん ごま油 でんぷん さとう あぶら タンメン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ うすあげ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが ほししいたけ	さかな るい	570 680	22.6 26.1
3	火	ごはん	○	いわしのみそに だいずとさつまいものあまから とうふじる	ごはん でんぷん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわしのみそに だいず とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ	いろのこい やさしい	574 686	22.3 25.8
4	水	まるまる満点 メニュー チキン カレー ライス	ジョア	ささみカツ はくさいとだいこんのサラダ	ごはん あぶら じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ	ジョア ささみカツ とりにく チーズ いとかまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい だいこん	まめるい	598 730	22.6 27.1
5	木	こめこパン	○	れんこんとえだまめのサラダ ビーフシチュー	こめこパン さとう ノンエッグマヨネーズ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンハム みそ ぎゅうにく	れんこん にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ	こざかな るい	580 715	18.9 22.0
6	金	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ とりだんごじる	ごはん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ ノンフライつくね みそ	たまねぎ にんじん いんげん えのきたけ しろねぎ	くだもの るい	560 668	23.8 27.5
9	月	ごはん	○	じゃがいもとツナのいそに ぶたじる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ひじき まぐろフレーク うすあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ	きのこ るい	569 681	21.2 24.3
10	火	ごはん	ジョア	メンチカツ ひじきまめ ぶたもやしスープ	ごはん あぶら さとう ごま油 ラー油	ジョア メンチカツ だいず ひじき うすあげ ぶたにく かつおぶし みそ	こんにゃく にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ しろねぎ	しゅじつ るい	606 709	24.8 27.6
12	木	パン	○	チリコンカーン とうにゅうコーンスープ	パン あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ コーン	やさい るい	563 649	24.6 28.4
13	金	ごはん	○	わふうにごみハンバーグ キャベツともやしのあえもの あつあげのみそしる ミルメーク	ごはん さとう ごま油 じゃがいも ミルメーク	ぎゅうにゅう ハンバーグ あつあげ みそ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん しろねぎ	かいそう るい	565 673	22.0 25.2
16	月	ごはん	○	すどり トック	ごはん でんぷん じゃがいも あぶら さとう トック	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし しろねぎ なましいたけ	さかな るい	609 726	22.9 26.3
17	火	ごはん	○	はるまき ツナあえ わかめととうふのみそしる	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう はるまき まぐろフレーク わかめ とうふ うすあげ みそ	はくさい チンゲンサイ コーン ゆず果汁 たまねぎ にんじん	いもるい	556 606	20.0 21.4
18	水	おやこどん	○	じゃがいものみそしる	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく うすあげ みそ	たまねぎ にんじん しろねぎ	いろのこい やさしい	556 666	28.0 32.6
19	木	【食育の日】 ゆず マーマレード パン	○	もやしとハムのサラダ ピーンズポタージュ かみかみこざかな	ゆずマーマレードパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう チキンハム だいず ベーコン かみかみこざかな	もやし にんじん たまねぎ しろねぎ パセリ	きのこ るい	612 704	26.6 30.1
20	金	げんりょう ごはん	ジョア	こんにゃくのおかか きつねうどん	ごはん さとう あぶら うどん	ジョア とりにく あつあげ かつおぶし うすあげ かまぼこ	こんにゃく たけのこ にんじん いんげん しろねぎ	ぎゅう にゅう	558 681	20.8 24.6
24	火	ごはん	○	とりにくのゆずふうみ さんしょくナムル わかさのみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにく とりにく とうふ わかめ わかさのみそ	ゆず果汁 こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ	たまご るい	561 667	26.3 30.2
25	水	ごはん	○	あつあげのカレーいため ビーフンスープ	ごはん ごま油 さとう でんぷん ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	こざかな るい	564 669	22.2 25.3
26	木	パン	○	ごぼうサラダ やきそば	パン さとう ノンエッグマヨネーズ やきそばめん	ぎゅうにゅう チキンハム みそ ぶたにく あおのり かつおぶし	ごぼう にんじん いんげん キャベツ たまねぎ もやし	くだもの るい	598 693	22.9 25.8
27	金	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 でんぷん	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 しょうが しめじ しろねぎ	かいそう るい	602 720	22.4 25.8