

# 令和8年 2月 よていこんだてひょう

日義小中学校

日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	左数値 小学校	右数値 中学校
		kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g
2月	しらす若芽ごはん 謎肉の唐揚げ 牛乳 じゃがいもの味噌汁 かぶの即席漬	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏若鶏肉ムネ(皮なし)	しらす、わかめ、塩昆布、牛乳	こまつな、こねぎ、にんじん	玉葱、しょうが、にんにく、かぶ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、かたくり粉	米ぬか油	643	836	33.2	39.8	19.7	23.6
3火	恵方手巻 アイワシの蒲焼 さわにわん 沢煮椀 牛乳 福豆サラダ	カニかま、厚焼きたまご、豚モモ、厚削り(かつお)、まいわし、大豆	焼きのり、牛乳	にんじん、糸みつば	きゅうり、だいこん、ごぼう、しょうが、キャベツ	水稲穀粒(精白米)、上白糖、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、ごま油	705	917	32.0	38.4	23.1	27.7
4水	キムタクごはん のっぺい汁 牛乳 絹厚揚げの胡麻味噌あん おかか和え	豚ばら、鶏若鶏肉モモ、厚削り(かつお)、生揚げ、豆腐みそ、かつお節	牛乳	にんじん、糸みつば、こまつな	はくさい(キムチ漬け)、大根(つぼ漬け)、ねぎ、だいこん、ごぼう、キャベツ、りょうとうもやし	水稲穀粒(精白米)、さといも、ごんにやく、かたくり粉、三温糖	ごま油、ごま(すりごま)	663	862	27.8	33.4	24.1	28.9
5木	ごはん ABCスープ 牛乳 じゃが明太チーズ焼 寒天サラダ	ショルダーベーコン、ガラスープ、からしめんたいこ	チーズ、海藻ミックス、牛乳	にんじん、パセリ	玉葱、キャベツ、だいこん、りょうとうもやし、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、マカロニ、じゃがいも、三温糖	マヨネーズ、米ぬか油	623	810	20.4	24.5	21.2	25.4
6金	ごはん はなまるスープ 牛乳 ソースカツ コールスロー いよかん	なると、油揚げ、鶏若鶏肉ひき肉、ガラスープ、豚ひれ	牛乳	にんじん、にら	はくさい、ふなしめじ、しょうが、キャベツ、レモン(果汁、生)、いよかん	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、パン粉(乾燥)、三温糖	米ぬか油	635	826	32.2	38.6	14.6	17.5
9月	ごはん ほうれん草の味噌汁 牛乳 親子丼 なめ苜あえ 果物ヨーグルト	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、液卵、厚削り(かつお)、米みそ(淡色辛みそ)	ヨーグルト(全脂無糖)、牛乳	糸みつば、ほうれん草、ごまつな	玉葱、ねぎ、えのきたけ(味噌瓶詰)、キャベツ、バナナ、もも、パインアップル、温州蜜柑	水稲穀粒(精白米)、三温糖、じゃがいも	米ぬか油	667	867	32.2	38.6	16.6	19.9
10火	ごはん ポークカレー 牛乳 福神サラダ カフェオレゼリー	豚モモ(脂肪なし)、ガラスープ	牛乳、アガー	にんじん	玉葱、しょうが、にんにく、リンゴペースト、大根(福神漬)、キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、はちみつ、薄力粉、三温糖	米ぬか油	724	941	23.2	27.8	23.9	28.7
12木	ごはん 大根の味噌汁 牛乳 カジキのスタミナ揚げ 梅香あえ	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、めかじき、かつお節	煮干し(いわし)、牛乳	こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ、にんにく、ごぼう、しょうが、キャベツ、きゅうり、梅しお	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、三温糖	米ぬか油	629	818	24.5	29.4	20.9	25.1
13金	スパゲティー ミートソース 牛乳 コーンサラダ チョコバナナマフィン	豚ひき肉、液卵	牛乳	にんじん、パセリ、トマト缶詰(ダイス)	玉葱、セロリー、にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、バナナ	スパゲティー、三温糖、かたくり粉、チョコレート、薄力粉、上白糖、粉糖	オリーブ油、無塩バター	768	998	31.8	38.2	31.4	37.7
16月	ごはん 長葱の味噌汁 牛乳 山賊焼 ごぼうチップサラダ	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏若鶏肉ムネ(皮なし)	煮干し(いわし)、牛乳	にんじん	ふなしめじ、ねぎ、しょうが、にんにく、ごぼう、キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、ごま油	668	868	32.4	38.9	22.7	27.2
17火	ごはん 蒲鉾のすまし汁 牛乳 まつせやき 松風焼 ゆかり和え	蒸しかまぼこ、厚削り(かつお)、鶏若鶏肉ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	カットわかめ、牛乳	糸みつば、しそ実	はくさい、えのきたけ、玉葱、しょうが、だいこん、キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、パン粉(乾燥)	ごま(いり)、米ぬか油	611	794	28.4	34.1	19.5	23.4
18水	ピザトースト チキンポトフ 牛乳 シーザーサラダ 焼プリンタルト	ショルダーベーコン、鶏若鶏肉モモ、ガラスープ、ローズハム	パルメザン、チーズ、牛乳	青ピーマン、トマト、にんじん、こねぎ	玉葱、セロリー、にんにく、キャベツ、レタス、きゅうり、赤たまねぎ、レモン(果汁、生)	食パン、三温糖、じゃがいも、クルトン	オリーブ油、マヨネーズ	618	803	28.4	34.1	27.7	33.2
19木	鶏五目ごはん すんき汁 牛乳 肉じゃが いちご	鶏若鶏肉ひき肉、厚削り(かつお)、米みそ(淡色辛みそ)、豚モモ	こんぶ(素干し)、牛乳	にんじん、赤かぶ菜、さやいんげん	ごぼう、干し椎茸、しょうが、玉葱、いちご	水稲穀粒(精白米)、三温糖、じゃがいも、ごんにやく	米ぬか油	641	833	30.8	37.0	15.6	18.7
20金	ごはん 法蓮草と玉子のスープ 牛乳 タラのムニエル カボックリーサラダ	液卵、ガラスープ、まだら、ローズハム	牛乳	かぼちゃ、フロッコリー、ほうれん草	はくさい、干し椎茸、レモン(果汁、生)、赤たまねぎ	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、薄力粉	有塩バター、マヨネーズ	626	814	28.8	34.6	20.3	24.4
24火	ごはん ワンタンスープ 牛乳 鶏のマッシュポテト焼 春雨サラダ	鶏若鶏肉ひき肉、ガラスープ、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、ローズハム	牛乳	にんじん、こねぎ	はくさい、しょうが、キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、ワンタン、乾燥マッシュポテト、緑豆はるさめ	米ぬか油、マヨネーズ、ごま油	637	828	28.8	34.6	20.8	25.0
25水	ラーメン 味噌ラーメンスープ 牛乳 揚げ餃子 海藻サラダ フルーツポンチ	豚ひき肉、ガラスープ、米みそ(淡色辛みそ)	海藻ミックス、牛乳	にんじん、にら	キャベツ、たけのこ、とうもろこし、だいこん、もやし、きゅうり、もも、パイナップル、みかん	中華めん(生)、三温糖、ワインゼリー	ごま油、米ぬか油	744	967	27.7	33.2	27.8	33.4
26木	ごはん ニラたまスープ 牛乳 栄養野菜ハンバーグ 揚げじゃこサラダ	液卵、ガラスープ、牛ひき肉、豚ひき肉	わかめ、しらす、牛乳	ほうれん草、にら、ピーマン、こまつな	はくさい、干し椎茸、玉葱、キャベツ、だいこん	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、パン粉(乾燥)、三温糖	米ぬか油、ごま油	660	858	28.7	34.4	24.0	28.8
27金	ごはん ニシンのちゃんちゃん焼 牛乳 石狩鍋 ジャガッコーリーサラダ	しろさけ、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、にしん	煮干し(いわし)、牛乳	しゅんぎく、フロッコリー、にんじん	はくさい、ふなしめじ、ねぎ、キャベツ、玉葱、とうもろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白米)、三温糖、じゃがいも	有塩バター、米ぬか油	678	881	33.7	40.4	23.4	28.1

◎ 2(月) 9(月) 20(金) 26(木) 27(金) は小学6年牛が家庭科の授業で考えた献立です。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

◎ 18(水) は中学2年生、25(水) は中学1年生の希望献立です。 ◎ 3(火) は節分、6(金) は前期入試応援、13(金) はバレンタイン献立! お楽しみに♪

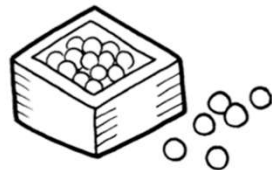




# 食育だより 2月号

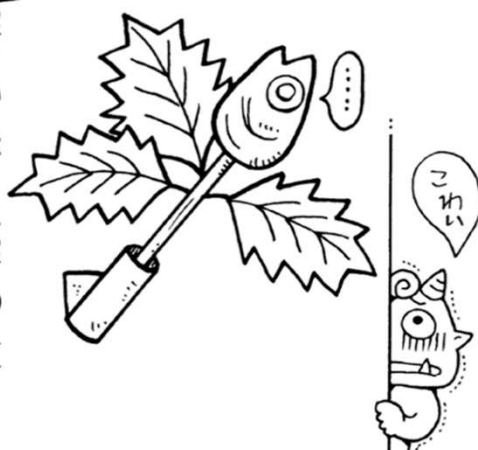
日義小中学校  
学校栄養職員  
大沢 貴将

今年は2月3日が節分、その翌日が立春です。暦の上では春となりますが、実際は厳しい寒さが続きます。みなさんは体調を崩してはいませんか？節分に「鬼は外！」「福は内！」と大きな声で豆まきをして、禍いを追い払い、福を呼び込みましょう。給食では恵方手巻を準備します。「南南東」を向いて食べましょう！そして、2月14日はバレンタインデー。給食室から、みなさんへ愛を込めて「チョコバナナマフィン」をつくりまします。お楽しみに♪



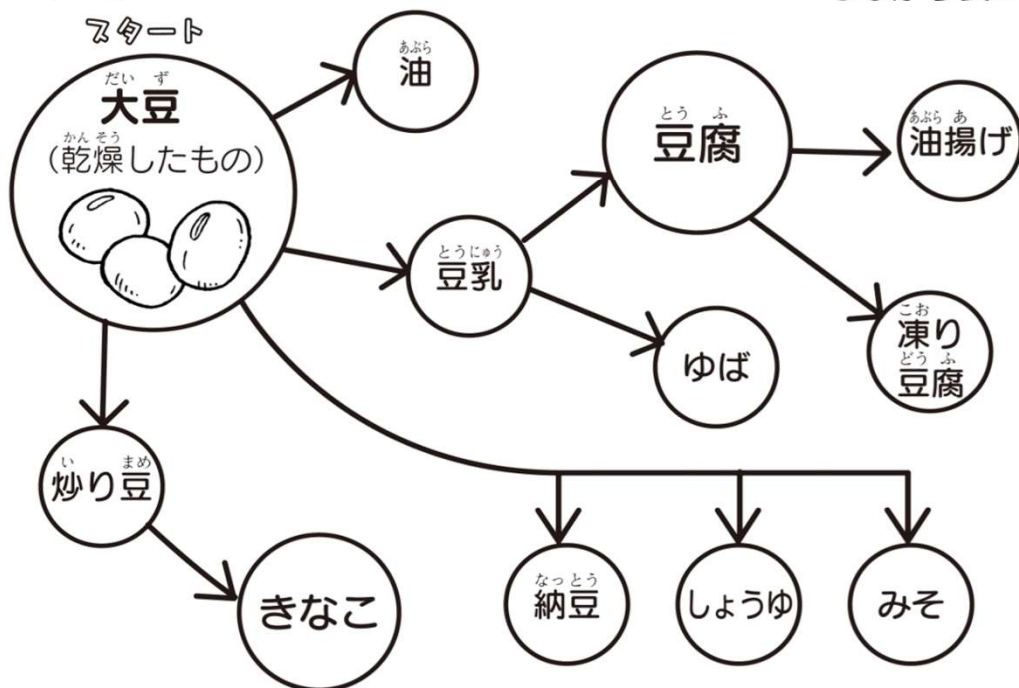
節分は立春の前日（せつぶん りっしん ぜんじつ）で、冬（ふゆ）から春（はる）への季節（きせつ）の変わり目（め）の行事（じ）です。もとは、立冬（りっとう）や立夏（りっか）や立秋（りっしゅう）などの前日（ぜんじつ）も節分（せつぶん）といわれていました。この節分（せつぶん）の日（ひ）には季節（きせつ）の変わり目（め）に物忌（ものい）み（ぶじ）をして無事（むじ）にす（す）ぐ（ぐ）す（す）という習慣（しゅうかん）がありました。

「鬼（おに）は外（そと）」のかけ声（か）け（こ）え（え）とともに、豆（まめ）をまく（ま）くのは、豆（まめ）にある「靈力（れいりょく）」（おに そと こえ まめ まめ れいりょく）をもって、災（わざ）いをはら（は）う（う）意味（い）があります。また、この日（ひ）には、ひいらぎ（えだ）の枝（えだ）にいわし（あたま）の頭（さ）を刺（も）して門（もん）や軒（のき）下に立（た）て、邪気（じゃき）をはら（は）う（う）という習慣（しゅうかん）もあ（あ）ります。



## 大豆が変身していくよ！

（ヒント）加工（かこう）はひとつ（ひとつ）だけ（だけ）じゃ（じゃ）ない（ない）もの（もの）も（も）た（た）く（く）さ（さ）ん（ん）あ（あ）ります（ります）。



★変身（へんしん）するため（ため）には、どんな（どんな）加工（かこう）が（が）必要（ひつよう）なのか（か）、加工（かこう）方法（ほうほう）の例（れい）を参（さん）考（こう）に（に）し（し）な（な）が（が）ら（ら）表（ひょう）に書（か）いてみ（み）ま（ま）し（し）ょう（ょう）。

### 加工方法の例

- ・水（みず）につける
- ・煮（に）る
- ・発酵（はっこう）させる
- など

大豆（だいず）はさまざま（さまざま）な（な）加工（かこう）によ（よ）って（って）、いろ（いろ）いろ（いろ）な（な）食品（しょくひん）に変（へん）化（か）し（し）ま（ま）す（す）。昔（むかし）からわた（わた）し（し）た（た）ち（ち）の（の）食（しょく）生（せい）活（かつ）に欠（か）か（か）せ（せ）ない（ない）大豆（だいず）製（せい）品（ひん）を調（しら）べ（べ）て（て）み（み）ま（ま）し（し）ょう（ょう）。