

2
月

きゅう しょく 給食だより



R8年2月号
珠洲市学校給食
三崎共同調理場

ま 2 が つ
あつとういう間に2月になりましたね。毎日の給食を楽しく美味しく食べることができますか?
まいにち きゅうしょく たの おい た
しょくじ やくわり せいちょう はんこう
食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だ
ち、クラスメイトと食事をすることで、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。給食を作つてい
る調理員さんをみかけたら、感謝の気持ちを伝えてみましょう。

今月の
給食目標

ち い き し ょ く さ い 地域 の 食材 を 知 ろ う

ねん こう ふく ねが せつ ぶん ぎょう じ 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)



せつ ぶん た も の 節分にまつわる食べ物

ふく まめ
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!



2026年の
恵方は
「南南東」



びなわ 食育劇場

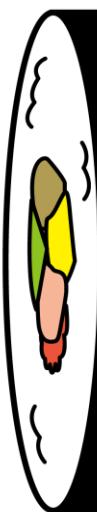
Google



ブロッコリーのヒミツ



え ほ う ま 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。



※いり大豆・落花生とともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

さむ 寒さ 厳しい季節、
きび 旬の野菜でのりきりましょう。
けつ じょう ぶな体づくりの
お手伝いをするよ!

2
かつ
月

よていこんだて



月	火	水	木	金
2日	3日 節分/みさき小スキー	4日 立春	5日	6日
ご飯 チーズはんぺんフライ ほろほろサラダ 水菜と大根のみぞ汁	ご飯 いわしのみぞれ煮 ごま和え 車麩の卵とじ・鬼かま付 黒糖福豆	ご飯 ビーフンピリカラ炒め 豆腐のとろみスープ	ご飯 とり天 磯香和え 白菜のみぞ汁	肉まん ちゃんぽんめん バンバンジー
工 857.0 kcal 夕 29.9 g 脂 30.1 g 塩 2.4 g	工 1,106.0 kcal 夕 51.0 g 脂 37.6 g 塩 3.2 g	工 1,003.0 kcal 夕 30.3 g 脂 29.8 g 塩 1.6 g	工 808.0 kcal 夕 37.2 g 脂 20.1 g 塩 2.1 g	工 711.0 kcal 夕 37.6 g 脂 23.7 g 塩 2.4 g
9日 肉の日	10日	11日	12日	13日 バレンタイン
プルコギ丼 あっさり漬け わかめスープ	セルフホットドッグ ポークシチュー バナナ	建国記念 の日	ご飯 ちくわの磯辯揚げ 梅昆布和え けんちん汁	チキンライス ハートのコロッケ かぶとベーコンのスープ イチゴのハートプリン
工 1,044.0 kcal 夕 31.3 g 脂 38.9 g 塩 2.7 g	工 830.0 kcal 夕 26.4 g 脂 30.9 g 塩 3.5 g	工 夕 塩	工 745.0 kcal 夕 30.0 g 脂 16.1 g 塩 2.6 g	工 881.0 kcal 夕 24.4 g 脂 25.7 g 塩 2.9 g
16日	17日	18日	19日 食育の日/秋田	20日 カレーの日
キムタクチャーハン カニカマの酢の物 ねぎと豆腐のみぞ汁	ご飯 野菜の春巻き いかくんサラダ チングン菜の卵スープ	ご飯 千草和え すき焼き煮	ご飯 お狩場焼き 五目きんぴら いものこ汁	カレーライス コールスローサラダ 福神漬け いちごソーフル
工 756.0 kcal 夕 30.1 g 脂 22.0 g 塩 2.8 g	工 862.0 kcal 夕 27.8 g 脂 31.1 g 塩 2.9 g	工 934.0 kcal 夕 40.9 g 脂 26.2 g 塩 2.3 g	工 945.0 kcal 夕 42.2 g 脂 29.4 g 塩 3.0 g	工 909.0 kcal 夕 32.8 g 脂 21.6 g 塩 2.5 g
23日	24日	25日	26日	27日 ツナの日
祝日 天皇誕生日	セルフフルーツサンド チキンマカロニグラタン キャベツスープ	ご飯 若鶏のチリソースがけ もやしのナムル しょうが風味の五色汁 ミニバームクーヘン	ご飯 豆腐のそぼろあん包み ひじきの炒め煮 まいたけのみぞ汁	シーチキンご飯 かわりきんぴら よせなべ風汁 TUNA
工 夕 塩 脂 19.4 g 塩 2.4 g	工 870.0 kcal 夕 36.8 g 脂 20.3 g 塩 2.6 g	工 869.0 kcal 夕 24.9 g 脂 21.3 g 塩 3.6 g	工 870.0 kcal 夕 25.9 g 脂 23.7 g 塩 3.3 g	工 803.0 kcal 夕 37.9 g 脂 23.7 g 塩 3.3 g

めざ 目指せ 食事マナーの達人



食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしゃぎや茶わんを止しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気に気をつけましょう。

はしを正しく
持って使おう！

やってはいけないはしの使い方のことを「いみばし」や「きらばし」といいます。
「いみばし」や「きらばし」は、一緒に食事をする人に不快感を与えてしまうので、気をつけましょう。

