

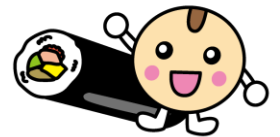


あっという間に2月になりましたね。毎日の給食を楽しく美味しく食べることができていますか？
食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だち、クラスメイトと食事することで、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。給食を作っている調理員さんをみかけたら、感謝の気持ちを伝えてみましょう。

今月の
給食目標

地域の食材を知ろう

1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギウシ(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！

2026年の
恵方は
「南南東」

恵方巻き

太巻きずし。
その年の歳神様がいますとされる“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。



ブロッコリーのヒミツ



寒い季節、旬の野菜でのりきりしましょう。

2 がつ 月

よていこんだて



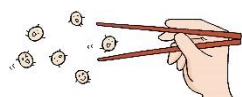
月 2日	火 3日 節分/みさき小スキー	水 4日 立春	木 5日	金 6日
ご飯 チーズはんぺんフライ ほろほろサラダ 水菜と大根のみそ汁	ご飯 いわしのみぞれ煮 ごま和え 車麩の卵とじ・鬼かま付 黒糖福豆	ご飯 ビーフンピリカラ炒め 豆腐のとろみスープ	ご飯 とり天 磯香和え 白菜のみそ汁	肉まん ちゃんぽんめん バンバンジー
工 857.0 kcal タ 29.9 g 脂 30.1 g 塩 2.4 g	工 1,106.0 kcal タ 51.0 g 脂 37.6 g 塩 3.2 g	工 1,003.0 kcal タ 30.3 g 脂 29.8 g 塩 1.6 g	工 808.0 kcal タ 37.2 g 脂 20.1 g 塩 2.1 g	工 711.0 kcal タ 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	建国記念日	ご飯 ちくわの磯辺揚げ 梅昆布和え けんちん汁	チキンライス ハートのコロケ 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 タ 31.3 g 脂 38.9 g 塩 2.7 g	工 830.0 kcal タ 26.4 g 脂 30.9 g 塩 3.5 g	工 脂	工 745.0 kcal タ 30.0 g 脂 16.1 g 塩 2.6 g	工 881.0 kcal タ 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 ねぎと豆腐のみそ汁	ご飯 野菜の春巻き いかくんサラダ チンゲン菜の卵スープ	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 いちごソフール
工 756.0 kcal タ 30.1 g 脂 22.0 g 塩 2.8 g	工 862.0 kcal タ 27.8 g 脂 31.1 g 塩 2.9 g	工 934.0 kcal タ 40.9 g 脂 26.2 g 塩 2.3 g	工 945.0 kcal タ 42.2 g 脂 29.4 g 塩 3.0 g	工 909.0 kcal タ 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 まいたけのみそ汁	シーチキンご飯 かわりきんぴら よせなべ風汁
工 脂	工 870.0 kcal タ 36.8 g 脂 19.4 g 塩 2.4 g	工 869.0 kcal タ 24.9 g 脂 20.3 g 塩 2.6 g	工 870.0 kcal タ 25.9 g 脂 21.3 g 塩 3.6 g	工 803.0 kcal タ 37.9 g 脂 23.7 g 塩 3.3 g

目指せ 食事マナーの達人



食事マナーとは、一緒に食べる人によい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。はしや茶わんを正しく持つと、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「きらいばし」といいます。

「いみばし」や「きらいばし」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。

