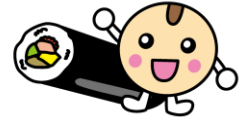




旬の食材、地域の食材には、とても栄養があります。新鮮でおいしい食材を食べることが、つよいからだをつくれます。スーパーなどでお買い物に行ったときに、いろいろな食材に興味をもつことが大事です。

# 地域の食材を知ろう

## 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、ヒラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気が災難を起こす“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)

**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!

**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。

2026年の恵方は「南南東」

## 2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー(省エネ)」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



### ブロッコリーのヒミツ



寒さ厳しい季節、旬の野菜でのりきりましょう。

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質
2	月	白ごはん	牛乳	豆腐しゅうまい 白菜と小松菜のおひたし こしね汁	魚肉すり身 牛乳 豆腐 大豆ミート 油揚げ	小松菜 にんじん	白菜 大根 しめじ ねぎ 干しいたけ 枝豆 たまねぎ	米 ごま 里芋 こんにゃく	たんぱく質 g	脂質 g
3	火	酢飯	牛乳	ウインナー、きゅうり、ツナマヨ、ねりうめ 手巻きのり おでん風煮 黒糖福豆	ウインナー 牛乳 ツナ 大豆 がんもどき さつまあげ ちくわ	にんじん	梅 きゅうり だいこん	米 こんにゃく	たんぱく質 g	脂質 g
4	水	白ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ 白菜のおかか和え 里芋と大根のみそ汁	ちくわ 牛乳 かつお節 あおのり	にんじん 小松菜	キャバツ 白菜 大根 しめじ えのき ねぎ	米 揚げ油 てんぷら粉 里芋	たんぱく質 g	脂質 g
5	木	パンズ(パン)	牛乳	ハンバーガー、チーズ キャバツのマヨサラダ コーンクリームスープ	豚肉 牛乳 大豆ミート チーズ ベーコン 豆乳	にんじん ブロッコリー	キャバツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パンズ(パン) バター 砂糖 片栗粉 米粉	たんぱく質 g	脂質 g
6	金	白ごはん	牛乳	さばのゆず竜田揚げ いんげんのごま和え きのこのすまし汁	さば 牛乳 豆腐 こんぶ	いんげん にんじん 小松菜	しょうが キャバツ しめじ えのき たまねぎ 干しいたけ	米 揚げ油 片栗粉 砂糖 ごま	たんぱく質 g	脂質 g
9	月	白ごはん	牛乳	春巻き キャバツとたくあん和え物 チンゲン菜の中華スープ	鶏肉 牛乳 大豆ミート	チンゲン菜 にんじん	キャバツ きゅうり 大根 もやし えのき 干しいたけ コーン たまねぎ たけのこ	米 揚げ油 小麦粉 春雨 ごま	たんぱく質 g	脂質 g
10	火	リゾット風	牛乳	イタリアンサラダ ビーフ・グーラッシュ	ベーコン 牛乳 ハム チーズ 牛肉	ブロッコリー にんじん パプリカ トマト	コーン マッシュルーム しめじ キャバツ 大根 枝豆 セロリ	米 バター 米粉 サラダ油 砂糖	たんぱく質 g	脂質 g
12	木	白ごはん	牛乳	ハートハンバーガー グリーンサラダ キャバツとベーコンのスープ ハートチョコプリン	鶏肉 牛乳 豚肉 大豆ミート ハム ベーコン	にんじん	きゅうり キャバツ 枝豆 レモン たまねぎ にんにく しょうが	米 オリーブオイル 砂糖	たんぱく質 g	脂質 g
13	金	白ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 キャバツの酢みそ和え けんちん汁	豆腐 牛乳 いわし	にんじん	キャバツ もやし 大根 白菜 ごぼう ねぎ	米 ごま 砂糖 里芋	たんぱく質 g	脂質 g
16	月	白ごはん	牛乳	ミートボールのトマトソースがけ コーンサラダ 豆腐と小松菜のスープ	鶏肉 豚肉 牛乳 大豆ミート ベーコン 豆腐	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ グリンピース キャバツ きゅうり コーン しめじ たまねぎ	米 オリーブオイル 砂糖	たんぱく質 g	脂質 g
17	火	ゆかりごはん	牛乳	小松菜とツナの和え物 五目うどん	ツナ 牛乳 鶏肉 こんぶ 油揚げ	小松菜 にんじん ほうれん草	キャバツ コーン たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 ごま 大麦 砂糖 うどん	たんぱく質 g	脂質 g
18	水	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 三色ナムル わかめスープ	鶏肉 牛乳 豆腐 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが もやし きくらげ えのき 干しいたけ ねぎ	米 揚げ油 片栗粉 砂糖 ごま	たんぱく質 g	脂質 g
19	木	白ごはん	牛乳	魚のレモン幽庵焼き 磯香和え かぼちゃのすりながし	鮭 牛乳 油揚げ いわのり	小松菜 にんじん かぼちゃ	レモン キャバツ たまねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 片栗粉	たんぱく質 g	脂質 g
20	金	麦ごはん	牛乳	カツカレー マスカットゼリー	豚肉 牛乳 豆乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース コーン しょうが にんにく りんご	米 揚げ油 大麦 パン粉 じゃがいも はちみつ	たんぱく質 g	脂質 g
24	火	白ごはん	牛乳	ポテトカップグラタン ブロッコリーのイタリアンサラダ かぶのコンソメスープ 米粉カップケーキ	ハム 牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれん草	コーン 枝豆 かぶ 白菜 しめじ たまねぎ いちご	米 じゃがいも 小麦粉 米粉	たんぱく質 g	脂質 g
25	水	白ごはん	牛乳	魚の塩こうじ焼き 小松菜の煮びたし しょうが風味の五色汁	さば 牛乳 油揚げ こんぶ 鶏肉	小松菜 にんじん	キャバツ えのき 大根 たけのこ しめじ しょうが ねぎ	米 砂糖 片栗粉	たんぱく質 g	脂質 g
26	木	白ごはん	牛乳	チャブチエ チンゲン菜のスープ	豚肉 牛乳 大豆ミート	にんじん ニラ ピーマン チンゲン菜	にんにく もやし たまねぎ しめじ ねぎ	米 ごま 春雨 ごま油 砂糖	たんぱく質 g	脂質 g
27	金	白ごはん	牛乳	塩レモンチキンソテー マカロニサラダ 大根のコンソメスープ	鶏肉 牛乳 ハム	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ レモン きゅうり コーン 大根 ねぎ	米 片栗粉 マカロニ	たんぱく質 g	脂質 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

エネルギー

Kcal

たんぱく質

g

脂質

g

食塩相当量

g

今月の平均値

686

25

21

2.1

栄養基準値

650

21~32

14~21

2未満



**2/10(火)オリンピック給食**  
2/6~22にミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックが開催されます。  
オリンピックに合わせて、イタリアのミラノとコルティナの料理が給食に登場します。  
楽しみにしてくださいね。



**2/5(木)・18(水)直小5年生提案**  
直小の5年生が英語の授業で考えた料理が登場します！

