



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ていることができますか？
 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をする事で、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見かけたら、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)

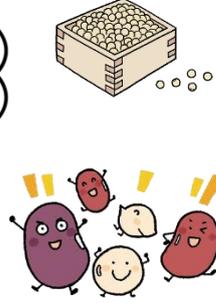
節分にまつわる食べ物



福豆

よくかんで食べよう!

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。



ブロッコリーのヒミツ



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らっしゃる“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。

寒さ厳しい季節、旬の野菜でのりきりましょう。

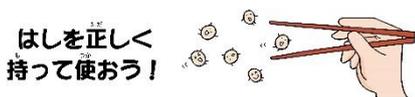


月	火	水	木	金
2日	3日 節分/みさき小スキ	4日 立春	5日	6日
ごはん チーズはんぺんフライ ほろほろサラダ 水菜と大根のみそ汁	ごはん いわしのみぞれ煮 ごま和え くるまぶの卵とじ・鬼かま付 黒糖福豆	ごはん ビーフンのピリカラ炒め とうふのとろみスープ	ごはん とり天 いそか和え 白菜のみそ汁	肉まん ちゃんぽんめん バンバンジー
工 690.0 kcal タ 24.6 g 脂 25.0 g 塩 2.1 g	工 830.0 kcal タ 37.4 g 脂 27.1 g 塩 2.2 g	工 804.0 kcal タ 24.7 g 脂 24.7 g 塩 1.3 g	工 660.0 kcal タ 30.9 g 脂 17.2 g 塩 1.7 g	工 602.0 kcal タ 31.0 g 脂 20.5 g 塩 1.7 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	ごはん ちくわのいそべ揚げ 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 836.0 kcal タ 25.8 g 脂 31.5 g 塩 2.0 g	工 777.0 kcal タ 23.4 g 脂 28.6 g 塩 3.1 g	工 614.0 kcal タ 25.3 g 脂 14.6 g 塩 1.8 g	工 749.0 kcal タ 21.0 g 脂 23.4 g 塩 2.3 g	
16日	17日	18日	19日 食育の日/秋田県	20日 カレーの日
キムタクチャーハン カニカマの酢の物 ねぎととうふのみそ汁	ごはん 野菜の春巻き いかくんサラダ チンゲン菜の卵スープ	ごはん 千草和え すき焼き煮	ごはん おかりば焼き 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 614.0 kcal タ 24.8 g 脂 18.9 g 塩 2.2 g	工 734.0 kcal タ 23.5 g 脂 28.6 g 塩 2.4 g	工 750.0 kcal タ 33.2 g 脂 21.9 g 塩 2.0 g	工 760.0 kcal タ 34.1 g 脂 24.5 g 塩 2.1 g	工 741.0 kcal タ 27.2 g 脂 18.6 g 塩 2.1 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	ごはん わかどりのチリソースがけ 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	ごはん とうふのそぼろあん包み ひじきの炒め煮 まいたけのみそ汁	シーチキンごはん バンサンスー よせなべ風汁
工 614.0 kcal タ 25.5 g 脂 28.6 g 塩 2.2 g	工 712.0 kcal タ 29.9 g 脂 17.1 g 塩 2.2 g	工 701.0 kcal タ 20.9 g 脂 17.1 g 塩 2.0 g	工 674.0 kcal タ 32.5 g 脂 20.2 g 塩 2.1 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。



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。

