



2月 献立表

♪マークは、3年生のリクエストメニューです。

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
1	火	鶏ごぼうピラフ ポテトオムレツ 野菜のチャウダー	○	787	<p>【2月の給食目標】</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">生活習慣病を予防しよう</p> <p>生活習慣と関係が深い病気を「生活習慣病」といいます。今のうちから生活習慣病を予防しましょう。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-right: 10px;">糖分</div> <div style="margin-right: 10px;"> <p>とりすぎると…</p> <p>→</p> </div> <div> <p>肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-right: 10px;">脂質</div> <div style="margin-right: 10px;"> <p>とりすぎると…</p> <p>→</p> </div> <div> <p>肥満や脂質異常症の原因になります。</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-right: 10px;">塩分</div> <div style="margin-right: 10px;"> <p>とりすぎると…</p> <p>→</p> </div> <div> <p>高血圧症や脳の血管の病気を引き起こす原因になります。</p> </div> </div> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">今月の献立から</p> <p>3日 節分献立 福豆に使う大豆が入ったおこわと、鬼を追い払うために飾るいわしを使った揚げ物が出ます。給食を食べて、鬼(災い)を追い払い、福を呼び込みましょう。</p> <p>7日 焼きのり 2月6日はのりの日です。7日の焼きのりは「大森本場乾海苔問屋協同組合」から無償で提供していただきます。</p> <p>8日 「ロヒ・ラーティコ」(フィンランド) フィンランドでは鮭がよく食べられています。ロヒ・ラーティコは、鮭とじゃがいもを使ったオープン料理です。寒い冬にぴったりの料理です。</p> <p>21日 「せんだご汁」(熊本県の郷土料理) 熊本県天草地方の郷土料理です。さつまいもの栽培が盛んであったため、さつまいもの団子が入った「せんだご汁」が誕生したそうです。</p> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">2月3日は「節分」</p> <p>節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためだといわれています。節分の日、豆まきをしたり、いり豆を食べたりしましょう。</p> </div>
2	水	きつねうどん たこぺったん 野菜ののり和え	○	787	
3	木	鶏肉と大豆のおこわ 小いわしのカレー揚げ みそ汁 ぶどうゼリー	○	767	
4	金	豚キムチ丼 ワンタンスープ 果物(ぼんかん)	○	784	
7	月	ごはん 焼きのり 高野豆腐入り肉じゃが ごま和え	○	806	
8	火	ぶどうパン ロヒ・ラーティコ 野菜のトマトスープ	○	805	
9	水	麻婆豆腐丼 卵入り中華スープ 果物(いちご)	○	752	
10	木	ごはん さわらの香味揚げ 青のりポテト みそ汁	○	813	
14	月	スパゲティパスカトーレ レモンドレッシングサラダ ♪ココアケーキ	○	879	
15	火	チャーハン ♪ジャンボ揚げぎょうざ わかめスープ	○	774	
16	水	ごはん さばのごまだれ焼き 和風サラダ けんちん汁	○	829	
17	木	ナン キーマカレー チーズ入りマセドアンサラダ 果物(デコポン)	○	772	
18	金	みそカツ丼 すまし汁 ホワイトゼリー	○	902	
21	月	きんぴらごはん 鮭のステーキソース からし和え せんだご汁 給食試食会	○	792	
28	月	ハッシュドポークライス ツナキャバツサラダ 果物(りんご)	○	813	

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。

給食レシピ

サラダの中で人気の「ツナキャバツサラダ」のレシピです。簡単なので、ご家庭でも作ってみてください。

●材料(4人分)

- キャバツ 150g
- きゅうり 40g
- にんじん 50g
- ツナ 30g

- すりごま 大さじ2
- ごま油 大さじ1
- 酢 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- こしょう 少々

●作り方

- ①キャバツは短冊切り、きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにして、ちょうどよい硬さになるまでゆでます。(給食ではきゅうりもゆでます！)
- ②すりごま〜こしょうまでをよく混ぜ合わせて、ドレッシングを作ります。
- ③野菜とツナをよく混ぜ合わせてから、ドレッシングを加えて和えます。
※ドレッシングは味見をしながら、量を加減して加えてください。