



# 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	木	家常豆腐丼 春雨スープ フルーツポンチ	○	927	<p><b>【2月の給食目標】</b></p> <p>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> <p><b>糖分</b> とりすぎると… 肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。</p> <p><b>脂質</b> とりすぎると… 肥満や脂質異常症の原因になります。</p> <p><b>塩分</b> とりすぎると… 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> <p><b>今日の献立から</b></p> <p><b>2日 節分献立</b> 2月3日は、節分です。豆まきをしたり、ヒイラギの枝にいわしの頭を指して門に立てたりして、邪気を追い払う風習があります。給食では、揚げた大豆を混ぜた節分ごはん、いわしのすり身をおかずしました。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><b>6日 海苔の日「焼きのり」</b> 2月6日は海苔の日です。大田区大森は、「海苔のふるさと」と呼ばれています。家庭でも海苔の給食や郷土の海苔について話してみましよう。</p> <p><b>15日 「せんだご汁」(熊本県の郷土料理)</b> 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> <p><b>29日 「たいめし・いも炊き」</b> 愛媛県の郷土料理です。真鯛といよかんは、愛媛県産を使います。たいを入れたごはんのたいめしと里芋を煮込んだ鍋料理のいも炊きは、お祝いに食べられる料理です。</p> <p><b>2月3日は「節分」</b> 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>
2	金	節分ご飯 いわしのさんが焼き 野菜のごましょうゆ和え みそ汁	○	854	
5	月	鶏ごぼうピラフ ポテトオムレツ 野菜のチャウダー	○	856	
6	火	ごはん のり 白身魚のゆずみそ焼き カリカリ油揚げのおろし和え きりたんぽ汁(秋田県)	○	773	
7	水	グラタントースト ヌードルスープ 果物(みかん)	○	850	
8	木	ごはん エコふりかけ ピリ辛肉じゃが のっぺい汁	○	835	
9	金	こまつなピラフ 糸寒天サラダ マンハッタン風シーフードチャウダー 果物(みかん)	○	862	
13	火	菜めし 白身魚の野菜あんかけ 呉汁 果物(ポンカン)	○	831	
14	水	ツナのトマトクリームスパゲティ レモンドレッシングサラダ トマーブルチョコケーキ	○	791	
15	木	きんぴらごはん ししゃものごまだれ焼き からし和え せんだご汁(熊本県)	○	775	
16	金	ナン キーマカレー チーズ入りマセドアンサラダ 果物(清美オレンジ)	○	785	
19	月	キャロットライスクリームソースかけ ♪パリパリポテトのサラダ ぶどうゼリー	○	894	
20	火	ソースカツ(勝つ)丼 じゃこ入りおひたし 三つ葉のすまし汁	○	787	
21	水	ごはん れんこんハンバーグ 野菜のソテー キャベツと卵のスープ	○	828	
28	水	♪みそラーメン フレンチサラダ おからドーナツ	○	779	
29	木	たいめし いも炊き(愛媛県) ごま酢和え 果物(いよかん)	○	792	

## 給食レシピ

人気の「ツナサラダ」のレシピです。ご家庭でも作ってみてください。

### ●材料(4人分)

キャベツ 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キャベツは短冊切り、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。