



# 2月給食だより



令和8年1月30日発行  
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
2日 ごはん ほっけのおやき ぶたにくとキャベツの みそいため ほうれんそうのみそしる せつぶんまめ(こくとうあじ)	3日 ☆ココアあげパン ミートオムレツ(ケチャップあじ) ☆コールスローサラダ ☆かぼちゃの クリームシチュー	4日 ごはん ☆ヤンニョムチキン ひじきのいために こんさいじる ジョア(いちごあじ)	5日 ☆ハヤシライス はなやさいサラダ ふくじんづけ ☆フルーツあんにな	6日 ☆たきこみごはん いわしのうめに きんしたまごのあえもの ごまみそしる
いちにちはや 一日早いのですが、明日は節分 です。豆まきでは「邪気を払う 力がある」とされた「炒り大豆」 を使います。	きょうにんき 今日は人気のココア揚げパ ンです。口の周りや服が汚れ やすいので、口を大きく開け て、注意して食べましょう。	ヤンニョムチキンは、韓国料 理のひとつです。甘辛い味付 けが、日本でも人気ですね。 よく噛んで食べましょう。	ブロッコリーやカリフラワーな どの、花の部分を食べるのが はなやさいサラダです。ビタミンが豊富 で、病気予防に役立ちます。	お米の中までおいしさが染み 込んだ炊き込みごはんは、人 気メニューのひとつです。味 わって食べましょう。
9日 ごはん しろみざかなの あまずあんかけ きりぼしだいこんのいために とうふのみそしる	10日 ☆しょうゆラーメン ☆まめまめサラダ ☆ラムネゼリー  リクエスト給食 デザート1位	11日   建国記念の日	12日 ごはん ☆ふりかけ ミートローフ やさしいため ふのみそしる	13日 ゆかりごはん ☆ちくわのいそべあげ コーンソテー たまねぎのみそしる ☆(ミニ)ロールケーキ
きぼだいこんだいこんほそぎ 切り干し大根は、大根を細切り にして太陽の下で干したもので す。天日干しにすることにより、甘 みや栄養が増します。	にほんしよくせいかつ 日本の食生活には欠かせない 豆ですが、近年、その摂取量は 減ってきています。豆を積極的に 食べて、元気に過ごしましょう。		ミートローフはアメリカの家庭料 理の定番ですが、起源はヨーロ ップと言われています。肉のうま 味がギュッと詰まった料理です。	2月14日はバレンタインデーで す。日本では大切な人にチョコ レートを送りますが、海外では花 やカードを送るのだそうです。
16日 ☆はなむすびごはん ☆チーズインハンバーグ わふうサラダ わかめのみそしる	17日 ☆丸パン さけのムニエル ビーフンいため ☆ABC いりのとうふスープ ☆プリン	18日 ごはん ぶたにくのアップルソースやき やさいのたまごとじ なめこのみそしる	19日 ごはん ☆さばのしおやき ツナマヨサラダ とんじる ジョア(ブルーベリーあじ)	20日 ☆わかめごはん ぎゅうにくコロケ こんにやくきんぴら こまつなのみそしる
わかめといえば、緑色のイメ ージですが実は、海の中では 薄い茶色をしています。お湯 に入れると色が変わります。 食物せんいがたっぷりです。	ビーフンが誕生したのは紀元 前220年頃の中国南部で、 米に慣れていない兵士のた めに、米粉で麺を作ったのが 始まりだと言われています。	豚肉のアップルソース焼き は、りんごの甘酸っぱさの 効果で、豚肉をさっぱりと食 べられる料理です。よく噛ん で、味わって食べましょう。	さばにはDHAやEPA、タンパク 質、鉄などの栄養素が含まれ ています。成長期の子もた ちはもちろん、様々な年代で 取り入れたい魚の種類です。	こんにやく芋から作られるこんに やくは、「黄色の食べ物」の仲間 に入ります。エネルギーはほとん どありませんが、食物繊維がお 腹の掃除をしてくれます。
☆印はリクエスト メニューです。  ぎゅうにゅうまいにち 牛乳は毎日つきます。  ぶつしつごう 物資の都合により、 献立が変更になる 場合があります。	24日 ☆スパゲティ ミートソース イタリアンサラダ ☆ババロアシューアイス  ことしとうき 今年の冬季オリンピックは、イ タリアでの開催でした。イタリ アをイメージした給食を、楽 しんで食べましょう。	25日 なめしごはん ☆にらまんじゅう のりずあえ なまあげのみそしる ☆3種のいちごベリーロールケーキ  のりずあえは、酢の物にのり を入れた料理です。酢の酸味 とのりの香りが食欲をアップ させてくれます。	26日 ごはん たらのハーブやき ごもくきんぴら しめじのみそしる  たんばくあじたらいろいろりょう 淡泊な味わいの鱈は、色々な料 理に合う魚です。汁物やフライ などにも使われますが、今回は香り の良いハーブ焼きにしました。	27日 ごはん ☆とりにくの ガーリックソースに やさいのカレーいため だいこんのみそしる  とりにくのガーリックソース煮は、 しょうわへいせいじだいいちばんにんき 昭和・平成時代の一歩人気メニュ ーだったそうです。東由利小の思 い出の献立のひとつです。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日にあたる節分には、豆まきをしたり、玄関に 柊の枝にイワシの頭を刺した物(ヤイカガシ・ヒイラギイワシ)を飾ったりする風習があります。病気を災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願います。

節分の風習には地域による差があり、今では全国的に食べられている恵方巻きも、元々は江戸時代の大坂の商人の風習だったと言われています。豆まきに使う豆も、元々は邪気を払う力をもつとされていた大豆でしたが、落花生をまく地域もあります。

みなさんも、ぜひ節分を楽しんでみてはいかがでしょうか？

2月3日 節分



## 節分にまつわる食べ物

