



# 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 ほっけのしおやき 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 ☆フルーツあんにん	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。	あす 今日は人気のコカア揚げパンです。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。	せつぶん ヤンニョムチキンは、韓国料理のひとつです。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。	かんこりょう 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花野菜です。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 きりばしだいこんのいたために 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	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
きりぼ 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。	ほん 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います。豆を積極的に食べて、元気に過ごしましょう。	か ミートローフはアメリカの家庭料理の定番ですが、起源はヨーロッパと言われています。肉のうまみがギュッと詰まった料理です。	か 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贈りますが、海外では花やカードを贈るのだそうです。	
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 ぎゅうにくコロッケ こんにゃくきんぴら こまつなのみそしる
みどりいろ 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。お湯に入ると色が変わります。食物せんいがたっぷりです。	たんじょう ビーフンが誕生したのは紀元前220年頃の中国南部で、米に慣れていらない兵士のために、米粉で麺を作ったのが始まりだと言われています。	や 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。	や 鯖にはDHAやEPA、タンパク質、鉄などの栄養素が含まれています。成長期の子どもたちはもちろん、様々な年代で取り入れたい魚の種類です。	いも こんにゃく芋から作られるこんにゃくは、「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。
じるし ☆印はリクエストメニューです。  牛乳は毎日つきます。  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 ☆ババロアショーアイス	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	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	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
ことし 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。	す のり酢和えは、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。	す 淡泊な味わいの鰯は、色々な料理に合う魚です。汁物やフライなどにもされますが、今回は香りの良いハーブ焼きにしました。	たら に とりにく 鶏肉のガーリックソース煮は、昭和・平成時代の一番人気メニューだったそうです。東由利小の出の献立のひとつです。	

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前にあたる節分には、豆まきをしたり、玄関に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。病気や災難を起こす「鬼(邪氣)」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、落花生を多く地域もあります。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

