



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中学校

月	火	水	木	金
2日 ごはん ほっけの塩焼き 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草のみそ汁 節分豆（黒糖味）	3日 ☆ココア揚げパン ミートオムレツ（ケチャップ味） 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 ひじきの炒め煮 根菜汁 ☆ジョア（いちご味）	5日 ☆ハヤシライス 花野菜サラダ 福神漬	6日 ☆炊き込みごはん いわしの梅煮 錦糸卵の和え物 ごまみそ汁
一日早いのですが、明日は節分です。豆まきでは落花生をまくイメージもありますが「邪気を払う力がある」とされた「炒り大豆」を使います。	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。よくかんで食べましょう。	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 ☆菜めしごはん ☆にらまんじゅう 五目きんぴら 生揚げのみそ汁 ジョア（ブルーベリー味）	10日 ☆みそラーメン ☆まめまめサラダ ☆プリン	11日 	12日 ☆ゆかりごはん ☆ミートローフ 野菜炒め 小松菜のみそ汁	13日 ごはん ますのちゃんちゃん焼き コーンソテー 玉ねぎのみそ汁 ☆(ミニ)ロールケーキ
生揚げは、豆腐を油で揚げて作ります。油で揚げた生揚げは香ばしく食べごたえがあり、くずれにくく料理にも使いやすいです。	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。	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 ごはん ☆チーズインハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 わかめのみそ汁	17日 ☆丸パン 鶏肉のマスタード焼き ビーフン炒め ☆ABC入りの豆腐スープ	18日 ごはん さばの塩焼き チーズ入りサラダ ☆豚汁	19日 ☆ガパオライス 福神漬 元気サラダ なめこのみそ汁	20日 ☆鮭わかめごはん 牛肉コロッケ こんにゃくきんぴら 豆腐のみそ汁
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、天日干しにすることにより、甘みや栄養が増します。カルシウムや鉄、ビタミンを多く含みます。	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。	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。	ガパオライスは、鶏肉や豚肉のひき肉を使ったタイ料理の仲間です。「ガパオ」はハーブの名前で、日本ではホーリーバジルと呼ばれています。	こんにゃくは、こんにゃく芋から作られますが、エネルギーはほとんどありません。豊富に含まれる食物繊維が、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。 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 野菜果実ゼリー	25日 ごはん 赤魚のごまみそ焼き のり酢和え ぐる煮	26日 ☆わかめごはん 豚肉のアップルソース焼き 和風サラダ えのきのみそ汁	27日 ごはん ☆鶏肉のガーリックソース煮 野菜のカレー炒め 大根のみそ汁
	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。	高知県の郷土料理「ぐる煮」は、冬野菜を中心とした煮物です。「ぐる」は土佐の方言で「仲間」「みんな」という意味があります。	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。味わって食べましょう。	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。東由利中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

