



# 2月給食だより



令和8年1月30日発行  
由利本荘市立尾崎小学校

月	火	水	木	金
2日 ごはん とりにくのごまみそやき やさいのさっぱりいため おでん	3日 ごはん いわしのみそに ちくぜんに はくさいのみそしる ふくまめ(こくとうあじ)	4日 ごはん ふりかけ ぶたにくとやさいの みそいため せんべいじる	5日 こめこパン いちごジャム カレーうどん ツナマヨポテトソテー	6日 プルコギどん チンゲンサイのスープ
ふゆ い 冬と言えはおでんです。給食では、昆布とかつお節で丁寧(ていねい)にだしを取り、味がしみるように煮込んで作ります。	せつぶん まめ 節分の豆まきでは、落花生(らっかせい)をまくイメージもありますが、「じゃき(邪気)はら(除)う力(ちから)がある」とされた「炒(い)大豆(だいず)」を使います。	きょう りっしゅん ことみ うえ 今日は立春(りっしゅん)の暦(こよみ)の上(うへ)では今日(きょう)から春(はる)ですが、まだまだ寒い日(ひ)が続(つづ)きます。しっかり栄養(えいよう)をとって、風邪(かぜ)予防(よぼう)をしましょう。	おさきしやう おおきい どんぶり 尾崎小(おさきしょう)には大きい井(どんぶり)がなく、麵(めん)をたくさん食べられませんが、パンを追加(た)することで、不足(ふそく)するエネルギー(エネルギー)を補(おぎな)っています。	ちんげんさい ちゅうかりょうり さいりやう 青梗菜(ちんげんさい)は、中華料理(ちゅうかりょうり)の材料(さいりやう)として日本(にほん)に輸入(ゆにゅう)された野菜(やさい)の中で、最も(もっと)国内(こく内)に広(ひろ)まった野菜(やさい)だと言(い)われています。
9日 ごはん とりにくの にんにくしょうゆやき やさいのにびたし はなふのすましじる	10日 ガパオライス (めだまやきふうオムレツ) ちゅうかスープ	11日  建国記念の日	12日 ごはん ホキフライ コーンソテー ミネストローネ	13日 ごはん ハートがたハンバーグ やさいのカレーソテー じゃがいものみそしる ガトーショコラ
とりにく 鶏肉(とりにく)のにんにくしょうゆ焼(や)きは、にんにくの香(か)りが食欲(あき)をそそります。しっかり食(た)べて、強い体(つよからだ)を作(つく)りましょう。	にほん しょくせいかつ か 日本(にほん)の食生活(しょくせいかつ)に欠(か)かせない豆(まめ)ですが、近年(きんねん)、その摂取量(せつしりやう)は減(へ)っています。給食(きゅうしょく)のガパオライス(へ)は、県産大豆(けんさんだいず)を入(い)れています。		ことし どうき 今年(ことし)の冬季(とうき)オリンピック(オリンピック)は、イタリア(イタリア)での開催(かいさい)です。イタリア料理(りょうり)のミネストローネ(た)を食(た)べて、応援(おうえん)しましょう!	がつ か 2月14日(2がつ14日)はバレンタインデー(バレンタインデー)です。日本(にほん)では大切な人(たいせつなひと)にチョコレート(チョコレート)を贈(おく)りますが、海外(かいがい)では花(はな)やカード(カード)を贈(おく)るのだそうです。
16日 ごはん やきシュウマイ ホイコーロー とうふのスープ	17日 ごはん のりのつくだに さけのしおやき きんぴらごぼう キャベツのみそしる	18日 ビーフハヤシライス キャベツのソテー	19日 こめこパン チョコクリーム タンメン じゃがいもの ピリからみそいため	20日 ごはん ヤンニョムチキン もやしのしおいため ちゅうかコーンスープ
あま 甘(あま)みのある甜麵醬(てんめんじやん)を使(つか)ったホイコーロー(ホイコーロー)は、ごはんによく合(あ)う味付(あじつ)けなので、野菜料理(やさいりょうり)の中(なか)でも人(にん)気があ(あ)ります。野菜(やさい)を食(た)べて、風邪(かぜ)予防(よぼう)をしまし(し)ょう。	つくだに え ど じだい 現在の(げんざい)佃煮(でんじ)は、江戸時代(えどじだい)の佃島(でんじま)(現在(げんざい)の東京都中央区(とうきょうとちゅうくわんく)の特産品(とくさんひん)だと言(い)われています。余(あま)った魚(さかな)など(な)を醤油(しょうゆ)で煮(に)て、長(なが)く保(ほ)存(ぞん)できるように工夫(くふう)された料理(りょうり)です。	きゅうしょく 給食(きゅうしょく)のハヤシライスは、いつ(いつ)もは豚肉(ぶたにく)で作(つく)ります。「ハヤシライスは牛肉(ぎゅうにく)でしょ!」という声(こゑ)があり、秋田県産(あきたけんさん)の牛肉(ぎゅうにく)で作(つく)ってみることにしました。	にほん 日本(にほん)では、「タンメン」と言(い)え(え)ば野菜(やさい)たっぷりの塩ラーメン(しおラーメン)をイメー(イメージ)ジしますが、中国(ちゅうごく)では、湯麵(たんめん)はスープに入(はい)った麵料理(めんりょうり)を表(あらわ)すのだそうです。	かんこくりょうり ヤンニョムチキン(かんこくりょうり)は、韓国料理(かんこくりょうり)のひとつ(いつ)です。甘辛(あまからあじつ)い味付(あじつ)けが、日本(にほん)でも人(にん)気(き)です。給食(きゅうしょく)でも人(にん)気のメニュー(メニュー)です。味(あじ)わ(わ)って食(た)べま(ま)し(し)ょう。
ぎゅうにゅう まいにち 牛乳(ぎゅうにゅう)は毎日(まいにち)つ(つ)きます。  ぶつし つごう 物資(ぶつし)の都合(つごう)により献立(けんたいてい)が変(へん)更(こう)になる場(ば)合(あ)いがあります。	24日 ナン キーマカレー やさいスープ いちごゼリー  きょう ぼくぶ 今日(きょう)は北部センター(ほくぶ)でごはんを炊(ひ)かない日(ひ)なので、リクエスト(くゑすと)があ(あ)ったナン(なん)にしました。楽(たの)しんで食(た)べてくだ(くだ)さい。	25日 ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのいために ごまみそしる  さかなりょうり なか 魚料理(さかなりょうり)の中(なか)でも、さばのみそ煮(に)は人(にん)気(き)があ(あ)ります。今日(きょう)は、定番(ていばん)の和食献立(わしょくけんたいてい)にしました。よくか(か)んで食(た)べま(ま)し(し)ょう。	26日 きなこあげパン ブロッコリーの ツナマヨソテー ABC スープ  きょう にんき 今日(きょう)は人(にん)気のきなこ揚げ(あげ)パン(ぱん)です。口(くち)の周(まわ)りや服(ふく)が汚(よ)れやす(やす)いので、口(くち)を大(おお)きく開(あ)けて、注(ちゅう)意(い)して食(た)べま(ま)し(し)ょう。	27日 スタミナどん わかめスープ セレクトクレープ (みかん・ブルーベリー)  きゅうしょくいんかい 給食委員会(きゅうしょくいんかい)のアンケート(あんけーと)を受(う)けて、セレクトデザート(だいらん)第二弾(だいにだん)です。今(こん)回は、米粉(こめこ)と豆乳(とうりゅう)を使(つか)ったクレープ(くれーぷ)を選(えら)んでもら(もら)いました。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

立春(りっしゅん)の前(ぜん)日(じつ)にあたる節分(せつぶん)には、豆(まめ)まきをしたり、玄閼(げんかん)に 柊(ひいらぎ)の枝(えだ)にイワシの頭(あたま)を刺(さ)した物(もの)(ヤイカガシ・ヒイラギイワシ)を飾(かざ)ったりする風習(ふうしゅう)があります。病(びょう)気(き)や災難(さいなん)を起(おこ)す「鬼(おに) (邪気(じゃき))」を追(お)い払い、1年(いちねん)の無事(むじ)や幸福(きふ)を願(ねが)います。

節分(せつぶん)の風習(ふうしゅう)には地域(ちいき)による差(さ)があり、今(いま)では全国(ぜんこく)的に食(た)べられてい(い)る恵方巻(えほうまき)も、元(もと)々は江戸時代(えどじだい)の大(お)阪(さか)の商(しょう)人(にん)の風習(ふうしゅう)だ(だ)と言(い)わ(わ)れてい(い)ます。豆(まめ)まきに使(つか)う豆(まめ)、元(もと)々は邪気(じゃき)を払(はら)う力(ちから)をもちとされてい(い)た大豆(だいず)でしたが、落花生(らっかせい)をま(ま)く地域(ちいき)もあ(あ)ります。

みなさん(みなさん)も、ぜ(ぜ)ひ節分(せつぶん)を楽(たの)しんでみ(み)てはい(い)かがで(で)しょうか?

2月3日 節分



え ほう ま 恵方巻(えほうまき)  
その年(とし)の年神様(としがみさま)がいてとされる方(ほう)角(かく)「恵方(えほう)」を向(む)いて食(た)べま(ま)す。



## 節分にまつわる食べ物



ふく まめ 福豆(ふくまめ)  
大豆(だいず)を炒(い)った物(もの)で、豆(まめ)まきに使(つか)います。「自分(じぶん)の年(ねん)齢(れい)の数(かず)」または「年(ねん)齢(れい)の数(かず)+1個(こ)」を食(た)べて、1年(いちねん)の幸福(きふ)を願(ねが)います。

