



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 ちくせんに 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
冬と言えばおでんですね。給食では、昆布とかつお節で丁寧にだしを取り、味がしみるよう煮込んで作ります。	せつぶん まめ らっかせい 節分の豆まきでは、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。	きょう 今日は立春。暦の上では今日は春ですが、まだまだ寒い日が続きます。しっかり栄養をとつて、風邪予防をしましょう。	おざきしょう おお どんぶり 尾崎小には大きい丼がなく、麺をたくさん食べられません。パンを追加することで、不足するエネルギーを補っています。	ちんげんさい ちゅうかりょうり ざいりょう 青梗菜は、中華料理の材料として日本に輸入された野菜の中で、最も国内に広まった野菜だと言われています。
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 じやがいものみそしる ガトーショコラ
とりにく 鶏肉のにんにくしょうゆ焼きは、にんにくの香りが食欲をそそります。しっかり食べて、強い体を作りましょう。	にほん しょくせいかつ まめ 日本の食生活に欠かせない豆ですが、近年、その摂取量は減っています。食事のガパオライスには、県産大豆を入れています。	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す。イタリア料理のミネストローネを食べて、応援しましょう!	がつ 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 ごはん やきシューマイ ホイコーロー ¹ 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 じやがいもの 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
甘みのある甜麺醤を使った回鍋肉は、ごはんによく合う味付けなので、野菜料理の中でも人気があります。野菜を食べて、風邪予防をしましょう。	つくだに えど じだい つくだじま げんざい 佃煮は、江戸時代の佃島(現在の東京都中央区)の特産品だったと言われています。余った魚などを醤油で煮て、長く保存できるように工夫された料理です。	きゅうしょく 給食のハヤシライスは、いつも豚肉で作ります。「ハヤシライスは牛肉でしょ!」という声があり、秋田県産の牛肉で作ってみることにしました。	にほん 日本では、「タンメン」と言えば野菜たっぷりの塩ラーメンをイメージしますが、中国では、「湯麺」はスープに入った麺料理を表すのだそうです。	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。給食でも人気のメニューです。味わって食べましょう。
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 ナン キーマカレー やさいスープ いちごゼリー	25日 ごはん さばのみそに きりばしだいこんのいために ごまみそしる	26日 きなこあげパン ブロッコリーの ツナマヨソテー ² ABCスープ	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)
きょう ほくぶ 今日は北部センターでごはんを炊かない日なので、リクエストがあったナンにしました。楽しんで食べてください。	さかなりょうり なか 魚料理の中でも、さばのみそ煮は人気があります。今日は、定番の和食献立にしました。よくかんで食べましょう。	きょう にんき 今日は人気のなご揚げパンです。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。	きゅうしょくいんかい 給食委員会のアンケートを受け、セレクトデザート第二弾です。今回は、米粉と豆乳を使ったクレープを選んでもらいました。	

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。豆まきを使う豆も、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

