



# 2月の予定献立表

令和8年1月30日発行

由利本荘市立矢島小学校

【給食月目標】2月:感謝の気持ちをもって食事をしよう

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。



| 月  | 火   | 水   | 木  | 金  |
|--|---|---|--|--|
| <b>2日</b> 561 Kcal<br>・ サフランライス<br>・ 海老のホワイトソースかけ<br>・ チキンサラダ                                      | <b>3日</b> 630 Kcal<br>・ 花結びごはん<br>・ いわしの梅煮<br>・ 厚揚げの炒め物<br>・ 麴のすまし汁<br>・ 福豆(黒糖)<br><b>節分 献立</b> | <b>4日</b> 631 Kcal<br>★ ココア揚げパン<br>・ ほうれん草オムレツ<br>・ 大根サラダ<br>・ ビーフシチュー  | <b>5日</b> 559 Kcal<br>・ ごはん・味付のり<br>・ 高野豆腐の炒め物<br>・ 五色和え<br>・ 豚汁     | <b>6日</b> 590 Kcal<br>・ 親子丼<br>・ 塩昆布和え<br>・ わかめのみそ汁                      |
| 予定献立表では学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年 3・4年生の栄養量(エネルギー)をお知らせします。<br>低学年 530kcal<br>中学年 650kcal<br>高学年 780kcal |   |   |  |  |
| <b>9日</b> 653 Kcal<br>・ ごはん<br>・ さばのみそ煮<br>・ キャベツのそぼろ炒め<br>・ ゆばのすまし汁                               | <b>10日</b> 713 Kcal<br>・ ごはん<br>・ 照りマヨつくね(2コ)<br>・ 切り干し大根の炒め物<br>・ かき玉汁                         | <b>11日</b><br>建国記念の日  | <b>12日</b> 585 Kcal<br>・ 鶏とほろ丼<br>・ じゃがいものみそ汁<br>★ レモンゼリー            | <b>13日</b> 620 Kcal<br>・ カうどん<br>★ 鶏肉と野菜の香り揚げ                            |
| <b>16日</b> 663 Kcal<br>・ ごはん<br>・ 赤魚の竜田揚げ<br>・ キャベツのごま和え<br>・ 大根のみそ汁                               | <b>17日</b> 606 Kcal<br>・ マーボー丼<br>・ 中華コンスープ   | <b>18日</b> 588 Kcal<br>・ ひまわりピザトースト<br>・ 和風サラダ<br>★ クリームスープ             | <b>19日</b> 611 Kcal<br>・ ごはん<br>・ 肉団子(2コ)<br>・ 玉子入り野菜炒め<br>・ 小松菜のみそ汁 | <b>20日</b> 578 Kcal<br>・ もち麦ごはん<br>・ チキンカレー<br>・ ひよこ豆サラダ<br>・ ジョア ストロベリー |
| <b>23日</b><br>天皇誕生日  | <b>24日</b> 541 Kcal<br>・ 鶏ごぼうピラフ<br>・ サイコロサラダ<br>★ ミネストローネ                                      | <b>25日</b> 659 Kcal<br>・ ごはん<br>★ ささみのヤンニョムチキン<br>・ ナムル<br>・ ワンタンわかめスープ | <b>26日</b> 645 Kcal<br>・ ごはん<br>・ 松風焼き<br>・ ひじきサラダ<br>・ 厚揚げのみそ汁      | <b>27日</b> 668 Kcal<br>★ みそラーメン(中華麺)<br>(野菜炒め・スープ)<br>・ 春巻き              |



## 卒業生リクエストメニュー

卒業する6年生に、これまで食べてきた給食のリクエストアンケートをとりました！1位から3位のメニューが2~3月の給食に登場します♪在校生のみなさんも、6年生との思い出とともに味わってくださいね。ランキングに入っているメニューには★がついています。

### 主食

- 1位 揚げパン
- 2位 ミートソーススパゲッティ
- 2位 ラーメン

### 主菜

- 1位 ささみのヤンニョムチキン
- 2位 鶏肉のからあげ
- 3位 豚肉とキャベツの味噌炒め
- 3位 ギョウザ

### 副菜

- 1位 元氣サラダ
- 2位 春雨サラダ
- 3位 鶏肉と野菜の香り揚げ

### 汁物

- 1位 ABCスープ
- 2位 ミネストローネ
- 3位 クリームスープ

### デザート

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 タルト
- 2位 ゼリー

今月の行事

節分

どうして節分に豆をまくの？



五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。



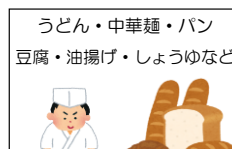
給食では「梅」「いわし」「豆」が登場！

## 地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

実はたくさん登場している！秋田県内の食材



その言葉がうれしい

