



# 2月の献立表

日	曜	主食	牛乳	デザート	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2	月	ごくまいなり寿司	○	ポンカン	こまつな 小松菜のおひたし きのこ豚汁	牛乳, ひじき, 油揚げ, 鰯節, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 三温糖, ごま, 油, じゃがいも	にんじん, 干し椎茸, 小松菜, 白菜, ごぼう, 大根, なま生椎茸, しめじ, えのきたけ, 長ねぎ, ぽんかん
3	火	いわし鰯のかば焼き丼 節分豆	○	ふくふく豆	わかめとえのきのみそ汁	牛乳, 鰯, わかめ, 豆腐, みそ, いり大豆	米, でんぶん, 油, 三温糖	しょうが, 大根, にんじん, えのきたけ
4	水	うめ梅おかかごはん	○		揚げだし豆腐 かき玉汁	牛乳, 鰯節, 豆腐, たまご	米, でんぶん, 小麦粉, 油, 三温糖, でんぶん	カリカリ梅, 生椎茸, えのきたけ, しめじ, 葉ねぎ, しょうが, 小松菜, 長ねぎ
5	木	パインパン	○		キャベツとさつまいものサクサコロッケ キヤロットラペ コンソメスープ	牛乳, 豚肉, ツナ, ベーコン	パインパン, さつまいも, 油, 小麦粉, パン粉, 油, ごま	キャベツ, にんじん, レモン, 玉ねぎ, セロリー, らっきょう甘酢漬け,
6	金	キムタクごはん	○		ジャンボシューマイ 五目スープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 鶏肉, 鶏ひき肉	米, 油, しゅうまいの皮, 三温糖, ごま油, でんぶん	白菜キムチ, たくあん, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, 白菜, 小松菜
10	火	むぎ麦ごはん	○		はつちょう 八丁みそ肉じゃが パリパリサラダ	牛乳, 鶏肉, 豆みそ	米, 麦, 油, じゃがいも, 三温糖, ワンタンの皮, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, ごぼう, 生椎茸, キャベツ, きゅうり
12	木	カツカレーライス	○		フルーツサラダ	牛乳, 豚肉, 豚ヒレ切り身	米, じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, ににく, しょうが, レタス, キャベツ, きゅうり, みかん缶
13	金	エクレアパン	やさい 野菜 ジュース		キャベツのカレーポトフ 花野菜サラダ	ホイップクリーム, 豚肉, ベーコン, ウィンナー	コッペパン, コーティングチョ コレート, じゃがいも, 油, 三温 糖	白ぶどう&ほうれん草ジュース, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ブロッコリー, カリフラワー, きゅうり, ホールコーン
16	月	ごはん	○		やきしあわせの南蛮だれ ごま和え さつまいものみそ汁	牛乳, 子持ちしあわせ, 油揚 げ, みそ	米, 油, 三温糖, ごま油, ごま, さつまいも	長ねぎ, ほうれん草, 大豆もやし, にんじん, 大根, しめじ
17	火	やきにくどん 焼肉丼	○	あんにん 杏仁フルーツ	なめこ汁	牛乳, 豚モモ, 豚ばら, 豆腐, みそ, カルピス, 寒天	米, 麦, 油, 三温糖, ごま, 上白糖 じょうはくとう	ににく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, ピーマン, 大根, なめこ, 小松菜, みかん缶, パイント缶
18	水	たかな高菜チャーハン	○		なまあ生揚げの中華煮 はるさめ春雨サラダ	牛乳, 豚肉, なると, 生揚げ, 鶏肉, ポークハム	米, ごま油, 油, 三温糖, でんぶん, 緑豆春雨, ごま	ににく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, たかな漬, チンゲン菜, 玉ねぎ, えのきたけ, キャベツ, きゅうり, もやし
19	木	わかめうどん	○		もちもちチーズポテト 野菜の浅漬け	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 油揚 げ, わかめ, ダイスチーズ	うどん, 油, じゃがいも, でんぶん	にんじん, 長ねぎ, 小松菜, 大根, だいこん葉, キャベツ
20	金	ごはん	○		ヤンニヨムチキン もやしサラダ 豆腐チゲスープ	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 豚肉, みそ	米, 小麦粉, 油, 三温糖, ごま油, ごま, 緑豆春雨	ににく, もやし, きゅうり, にんじん, にら, 白菜, 白菜キムチ
24	火	★コロンビア アロス・コン・ポジョ	○	ネーブルオレンジ	アヒアコ	牛乳, 鶏肉, 生クリーム	米, オリーブ油, 油, バター じゃがいも	ににく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤パプリカ, ホールコーン, クリームコーン, ネーブルオレンジ
25	水	★岐阜県 ごはん	○		けいちゃん焼き 豆腐のすまし汁	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, みそ, 豆腐, わかめ	米, 油, 三温糖, でんぶん	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, 小松菜, 長ねぎ
26	木	シーフードピラフ	○	デザートセレクト	ベーコンとマカロニのスープ	牛乳, いか, えび, ベーコン, たい焼きアイス、豆乳いち ごアイス、しっとりサンド	米, 油, バター, じゃがいも, マカロニ	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, 大 根, ほうれん草
27	金	なが長ねぎのペペロンチーノ	○	もちもちドーナツ	イタリアンサラダ	牛乳, ベーコン, しらす干 し, 豆腐, きなこ粉	スペゲティ, オリーブ油, 油, 三温糖, 白玉粉, ミックス粉, グラニュー糖	長ねぎ, 小松菜, えのきたけ, ににく, とうがらし, キャベツ, 赤ピーマン, ブロッコリー

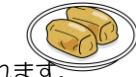
※献立や食材料は都合により変更する場合があります。



寒さが1年で最も厳しい季節になりました。  
体を温め、元気に過ごすために、旬の食材を取り入れた献立を考えています。  
しっかり食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

#### ◇いなり寿司

…初午の献立にちなんていなり寿司にしました。  
調理員さんが油揚げにひとつひとつご飯を詰めてくれます。  
「初午」は2月最初の「午の日」のこと、全国各地の稻荷神社でお米や野菜などの豊作を願うお祭りが行われます。このときにお供されるのが「油揚げ」です。



#### ◇鯿のかば焼き丼・ふくふく豆

…2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と豆をまいて、自分の年の数だけ豆を食べるという日本独自の行事です。西日本では節分に鯿を食べる習慣があるそうです。  
給食では節分にちなんで「鯿のかば焼き丼」、「ふくふく豆」を出します。



#### ◇揚げ出し豆腐

…2月4日は「立春」です。立春に、大豆から作った白い豆腐を食べると体や心の中のよくないものをきれいにして、これから的一年に、幸せがやってくると言われています。  
給食では揚げ出し豆腐を出します。きのこをたくさん使った餡と一緒に味わってください。



#### ◇キャロットラペ

…キャロットラペはフランスの家庭料理です。  
せん切りにしたにんじんをツナやラッキョウ甘酢漬けと和えます。

#### ◇ハ丁みそ肉じゃが

…ハ丁みそは、愛知県岡崎市八帖町で生まれた、豆みその一つです。  
色がこく、他のみそにはない風味があります。みその風味を味わってみてください！

#### ◇カツカレーライス

…5・6年生による行われるお別れスポーツ大会に合わせ、カツカレーを出します。カツは豚のヒレ肉を使いジューシーに仕上げます。



#### ◇エクレアパン

…バレンタインデーに合わせて出します。パンに生クリームをはさみ、その上から、チョコレートでコーティングします。  
チョコレートが溶けてしまうので寒い季節にしか提供することができないパンです。

#### ◇杏仁フルーツ

…カルピスで作った寒天をフルーツと和えます。

#### ◇もちもちチーズポテト

…じゃがいもとチーズと一緒に混ぜ丸めて揚げます。

#### ◇ヤンニヨムチキン

…韓国料理の定番です。コチュジャンとケチャップを合わせた甘辛いタレを鶏肉に絡めます。

#### ◇2月24日 世界の料理「コロンビア」

…今月の世界の料理は「コロンビア」です。  
アロス・コン・ポジョは「鶏の炊き込みごはん」という意味です。  
アヒアコは鶏肉とじゃがいもを使用したシチューのような料理です。

#### ◇2月25日 郷土料理「岐阜県」

…今月の郷土料理は岐阜県です。  
「鶏(けい)ちゃん」とは、鶏肉にしょうゆ、みそなどで下味を付け、野菜と共に鉄板で炒めた料理のことです。  
地域によって味付けは様々あります。

#### ◇デザートセレクト

…デザートセレクトを実施します。  
今回はアイスクリームのセレクトです。  
・たい焼きアイス（チョコ味）  
・豆乳いちごアイス  
・しっとりサンド（バニラ味）  
この3つの中から選んでもらい  
ます。楽しみにしてください！

#### ◇もちもちドーナツ

…白玉粉と豆腐を使ったきな粉味のドーナツです。  
アレルギーのある子も食べられるドーナツになっています。



#### ☆今月の地場農産物

中野農園 より、小松菜  
都築勲農園 より、ほうれん草、長ねぎ、  
大根  
和ファーム より 白菜

が届く予定です。

#### ☆今月の産地直送

新潟県十日町の臼井農園 より、みそ  
が届く予定です。



#### 今月の給食目標は

て あら せっけん

あら

## 手洗いは石鹼をつけてていねいに洗おう

#### 今月の食育指導目標は

ひょうき

ま

からだ

## 病気に負けない体をつくろう

## 食事のマナーを意識しよう！

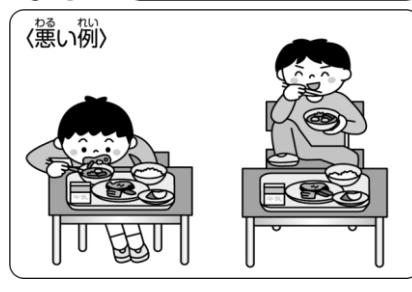
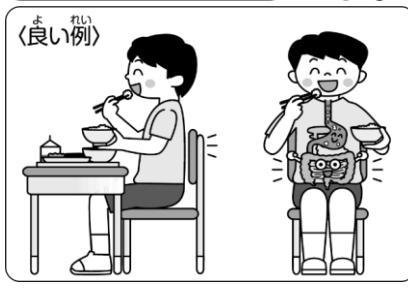
★あなたが食べるときの姿を思い出して、「できている」ことに○、「ときどきできている」ことに△、「できていない」ことに×を書きましょう。

おはしを上手に使って食べている  
( )



お椀や小さいお皿は手に持って食べている  
( )

大きいお皿は手を添えて食べている  
( )



せん ふゆ さかな かんじ  
線でつなごう！ 冬においしい魚 & 漢字クイズ

冬においしい魚が泳いでいます。さかな、かた、かわらなど、敵から身を守るために体があくらむよ。

タラ 鮪 ブリ 鮎 ヒラメ 鮀鰐 フグ 鮋 マグロ 鮓 アンコウ 河豚

ごたえ

タラ-鮪-④ ブリ-鮎-② ヒラメ-鮀鰐-⑤ フグ-鮋-④ マグロ-鮓-① アンコウ-河豚-⑥