

きょうのこんだて

2月1日(木)



- ・こぎつねごはん
- ・いなかじる
- ・かぶのじゃこあえ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



こまつな・だいこん・にんじん

→ たくらさん

がつ
2月になりました。

こんげつ きゅうしょくもくひょう しょくせいかつ かんが
今月の給食目標は、「食生活について考えよう」です。

じぶん しょくせいかつ ぶ かえ
まずは、自分の食生活を振り返ってみましょう。

はやね はやお あさ
○早寝・早起き・朝ごはんができていますか？

きゅうしょくちゅう きょうりょく じゅんぴ かたづ
○給食中は、クラスで協力して準備や片付けができていますか？

ただ み す きら た
○正しいマナーを身につけて、好き嫌いせずに食べていますか？

しんきゅう しんがく あと げつ
進級・進学まで後2か月…。

あいだ なに めざ と く
その間に何か1つ、レベルアップを目指して取り組んでみましょう！

もりつけかた



かぶのじゃこあえ



こぎつねごはん



いなかじる



きょうのこんだて

2 月 2 日 (金)



- ・いわしのかばやきどん
- ・せつぶんじる
- ・ひじきのいために
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



こまつな・はくさい
にんじん・ながねぎ
→ たくらさん

あした がつみっか せつぶん
明日、2月3日は「節分」です。

ふゆ はる か ふうしめ ひ
冬から春に変わる節目の日のことです。

むかし きせつ か め かぜ い
昔から、季節の変わり目は風邪をひきやすいと言われてきました。

このことから、風邪を「鬼」に見立てて、豆まきで追い払い、

けんこう いの ふうしゅう
健康を祈る風習がうまれました。

きゅうしょく おに にがて いわし だいず つか こんだて
給食では、鬼が苦手とする「鰯」と「大豆」を使った献立にしました。

また、汁には「鬼かまぼこ」を入れてみました。

のこ た おに ま けんこう げんき からだ つく
残さず食べて、鬼に負けず、健康で元気な体を作しましょう！

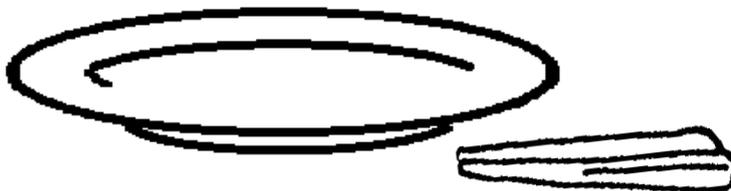
もりつけかた



ひじきのいために



いわしのかばやきどん

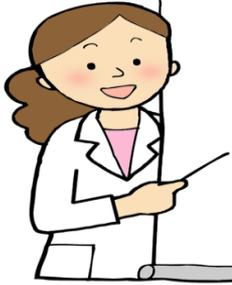


せつぶんじる



きょうのこんだて

2月5日(月)



- ・うめなめし
- ・とうふのすましじる
- ・ぶりだいこん
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



こまつな・だいこん
にんじん・ながねぎ
→ たくらさん

きのう がつよっか りっしゅん
昨日、2月4日は「立春」でした。

こよみ うえ はる はじ ひ
暦の上で「春が始まる日」とされています。

うめ はな さ はじ じ き うめ つか うめ な
梅の花が咲き始める時期なので、梅を使った「梅菜めし」と、

うめ はな かたち かまぼこ つか じる こんだて
梅の花の形の蒲鉾を使った「すまし汁」の献立にしました。

また、すまし汁に入っている「豆腐(白い食べ物)」は、

じゃき はら い むかし りっしゅん ひ た
「邪気を払う」と言われ、昔から立春の日に食べていたそうです。

ゆきよほう が で ご こ さむ
雪予報が出ていて、午後はもっと寒くなるそうなので、

きゅうしょく た からだ あたた
給食をしっかり食べて、体を温めましょう。

もりつけかた



ぶりだいこん



とうふの
すましじる

うめなめし



きょうのこんだて

2月6日(火)



- ・アルファかまいのきのこごはん
- ・とんじる
- ・ちぐさやき
- ・しろぶどうジュース

《きょうの のうかさん》

ほうれんそう・だいこん
にんじん・ながねぎ
→ たくらさん

きょうは、「災害時」を想定して、 α 化米を使った献立にしました。

α 化米とは、炊いたご飯を急速乾燥させたものです。

お湯や水を加えるだけで食べられるので、地震や大雪などの

自然災害で、給食室が使えなくなってしまう時に役立つ、

便利な食べ物です。

α 化米だけでなく、パックのジュースなども、長期保存ができて

栄養源になるので、備蓄にむいています。

ぜひこの機会に、お家でも備蓄について話してみてくださいね。

「はこ」のなかで
つくることができます！



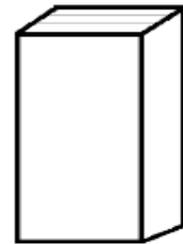
もりつけかた



ちぐさやき



しろぶどうジュース



アルファかまいの
きのこごはん



とんじる



きょうのこんだて

2月7日(水)



- ・ドライカレー
- ・こんさいサラダ
- ・いちご
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

だいこん・にんじん
→ たくらさん

きょう 今日、^{はなし}「いちご」についてお話をします。

きょう 今日のいちごは「^{しゅるい}やよいひめ」という種類で、^{ぐんま}群馬でうまれました。

^{かたち}形や^{おお}大きさの^{すく}むらが少なく、^き切り口(^き切った^{とき}時)の^{いろ}色も^{あざ}鮮やかで

^{とくちょう}キレイなのが特徴です。

^{かにく}果肉が^{しよっかん}しっかりとした食感なので、いちごの^{あま}甘みや^{かお}香いを

^{つよ}強く^{かん}感じる事ができるそうです。

いちごは、^{ほうふ}ビタミンが豊富で、^{かせよぼう}風邪予防に^{こうかてき}効果的です。

^{あじ}味わって^た食べましょう！

もいつけかた



いちご



ドライカレー



こんさいサラダ



きょうのこんだて

2 月 8 日 (木)



- ・ホットドッグ
- ・ポトフ
- ・キャロットゼリー
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

だいこん・にんじん
→ たくらさん

きょう 今日^{きょう}のゼリーは、にいがたけんさん 新潟県産^{にいがたけんさん}の「ゆきしたにんじん」雪下人参^{ゆきしたにんじん}のジュース^{つか}を使って
つく 作^{つく}りました。

ゆきしたにんじん 雪下人参^{ゆきしたにんじん}は、なまえ 名前^{なまえ}の通り^{とお}、ゆき 雪^{ゆき}の下^{した}でじゅくいとそだ じっくりと育て^{そだ}るので、
さむ さむ^{さむ}さにま 負け^まないようにえいよう 栄養^{えいよう}をた 貯^ためて、あま 甘み^{あま}が増^まします。

ゼリーにすると、えいようそ 栄養素^{えいようそ}をこわ 壊^{こわ}さず、ゆきしたにんじん 雪下人参^{ゆきしたにんじん}のあじ 味^{あじ}をしっかりと
かん 感^{かん}じることができ^かます。

きょう 今日^{きょう}は、りんごジュースもくわ 加^{くわ}えてさっぱいとしあ 仕上げ^{しあ}ているので、
にんじん 人参^{にんじん}にがて 苦手^{にがて}なひと 人も、まづはくちた 一口^{くちた}食べてみてくださ^たいね。

もいつけかた



キャロットゼリー



ホットドッグ



ポトフ



きょうのこんだて

2 月 9 日 (金)



- ・ケチャップライス
- ・たまごとやさいのスープ
- ・とりにくのくろこしょうやき
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

こまつな・にんじん
→ たくらさん

きょう 今日 は「こしょう」についてお話をします。

こしょうは、2000年ねんいじょうまえ以上前いじょうまえから、お肉にくの臭み消しくさけや防腐剤ぼうふざいとして使つかわれてきました。

冷蔵庫れいぞうこがない時代じだいは、金きんや銀ぎんと同じくらい価値かちがあったそうです。

また、こしょうには、血ちの流れながをよくして体からだを温めたい、食欲しょくよくを刺激しげきして食べ物たの消化しょうかを助けたいする働きはたらがあります。

きょう 今日 もよく噛かんで、味あじわって食たべましょう！

もいつけかた



とりにくの
くろこしょうやき



ケチャップライス



たまごと
やさいのスープ



きょうのこんだて

2 月 13 日 (火)



- きびごはん
- かいせんちゲにこみ
- きりぼしだいこんのナムル
- ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



ながねぎ → つづきさん

はくさい・だいこん

にんじん・ほうれんそう

→ たくらさん

きょう は、^{かんこく}「韓国」^{はなし}についてお話をします。

^{かんこく}韓国は、^{から}キムチ^たなどの^{もの}辛い^{ちようみりよう}食べ物^{ゆうめい}や調味料が有名です。

^{にほん}日本に^{ちか}近い^{くに}国ですが、^{さむ}とても^{ちいき}寒い^{から}地域^たなので、辛いものを食べて

^ち血の^{なが}流れ^よを良くし、^{からだ}体を^{あた}温める^{ぶんか}文化^{ねづ}が根付いています。

また、^{から}辛いものを^た食べると、^{からだ}体の中^{なか}に「^ふエンドルフィン」が増えます。

^{はたら}エンドルフィンは、「^{おいしい}おいしい！^{しあわ}幸せ！」という^{きもち}気持ち^{かん}を感じさせる

^{はたら}働き^{ぶっしつ}がある物質です。

きょう も^かおいしさを^{のこ}噛み^たしめて、残さず食べましょう！

もりつけかた



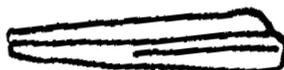
きりぼしだいこんの
ナムル



きびごはん



かいせんちゲにこみ



きょうのこんだて

2 月 14 日 (水)



- ・スパゲティートマトソース
- ・ほうれんそうときのこのサラダ
- ・チョコレートケーキ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

にんじん・ほうれんそう
→ たくらさん

きょう 今日「バレンタインデー」です。

「バレンタィヌス」という人の名前が由来となっている行事です。

むかし、ローマ帝国という国では、兵士の結婚が禁止されていました。

それに反対したバレンタィヌスが、こっそりと兵士の結婚式を

行ってくれたことから、バレンタィヌスへ感謝の気持ちをこめて

名付けられました。

「恋人の日」と呼ばれることもありますが、家族や友達など

周りの人に、日頃の感謝の気持ちを伝える日にしたいですね。

もりつけかた



チョコレートケーキ



スパゲティートマトソース



ほうれんそうと
きのこのサラダ



きょうのこんだて

2月15日(木)



- にんじんごはん
- もずくじる
- あげじゃがいものそぼろに
- ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

しいたけ → たかださん
ながねぎ → つづきさん
にんじん・こまつな・はくさい
→ たくらさん

きょう たいりよくこうじょうこんだて

今日は「体力向上献立」です。

かぜよぼう えー しー ぶく にんじん こまつな はくさい
風邪予防のために、ビタミンAやCを含む「人参・小松菜・白菜・
じゃがいも・もずく」を使いました。

からだ とく くち はな ねんまく はい
ウイルスは、体(特に口や鼻)の粘膜から入ってきます。

えー しー からだ ねんまく じょうぶ はたら
ビタミンAやCは、体の粘膜を丈夫にする働きがあるので、

ふせ ちから たか
ウイルスを防ぐ力を高めることができます。

きゅうしょくのこ た てあら
給食を残さず食べること、こまめに手洗いをする事など、

けんこう き す
健康に気をつけて、過ごしましょう！

もりつけかた



あげじゃがいもの
そぼろに



にんじんごはん



もずくじる



きょうのこんだて

2月16日(金)



- ・ドリア
- ・レモンドレッシングのサラダ
- ・ミネストローネ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》
にんじん → たくらさん♪



きょう おんがくかいこんだて
今日は「音楽会献立」です。

あした ほんばん
明日は、いよいよ本番ですね。

きんちょう れんしゅう がんば じぶん
緊張してしまうかもしれませんが、練習を頑張ってきた自分と、
クラスや学年の友達を信じて、堂々と披露してくださいね。

きょう おうえん
今日は、そんなみなさんを応援するために、

りょうり かしらもじ こんだて
料理の頭文字が「ド・レ・ミ」のスペシャル献立にしました！

ぎゅうしよく がっそう がっしょう あじ たの
給食も、合奏や合唱も、じっくりと味わい、楽しみましょう♪

♪もりつけかた



♪レモンドレッシングの
サラダ



♪ドリア



♪ミネストローネ



きょうのこんだて

2月20日(火)



- ・ごはん
- ・だごじる
- ・さばのこうみやき
- ・はくさいのあさづけ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



にんじん → つづきさん
はくさい・だいこん・ながねぎ
→ たくらさん

今日は、「だご(団子)汁」についてお話をします。
味付けや使う食材は異なりますが、様々な地域で郷土料理と
されている料理です。

特に九州地方では、お米よりも小麦の生産が盛んだので、
粉食(麺作り・団子作り)が広まり、汁物にも団子を入れるよう
になったと言われています。

今日のだご汁の団子は、里芋をつぶして、小麦粉と合わせ、
調理員さんが手作業で作ってくれました！味わって食べましょう！

もりつけかた



- ・さばのこうみやき
- ・はくさいのあさづけ



ごはん



だごじる



きょうのこんだて

2月21日(水)



- ・マーボーどん
- ・たまごスープ
- ・いよかん
- ・ジョア

《きょうの のうかさん》

にんじん → つづきさん
ながねぎ → たくらさん

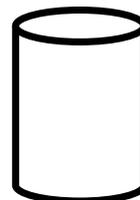


きょう はなし
今日は、「いよかん」についてお話をします。
めいじじだい やまぐちけん はじ はっけん
いよかんは、明治時代に山口県で初めて発見されました。
かんきつるい さいばい ゆうめい えひめけん つた
これが柑橘類の栽培で有名な愛媛県に伝わり、たくさんの
のうか ひろ ぜんこくてき し
農家さんに広まったことで、全国的に知られるようになりました。
えひめけん むかし いよ くに よ いよかん
愛媛県は昔、「伊予の国」と呼ばれていたので「伊予柑」という
なまえ
名前がついたそうです。
いま しゆん くだもの かぜよぼう こうかてき
今が旬の果物で、おいしくて風邪予防にも効果的です！
きょう のこ た
今日も残さず食べましょう！

もいつけかた



いよかん



ジョア

マーボーどん



たまごスープ



きょうのこんだて

2月21日(水)



- ・マーボーどん
- ・たまごスープ
- ・いよかん
- ・ジョア

《きょうの のうかさん》

にんじん → つづきさん
ながねぎ → たくらさん



2年生のみなさん、「町探検」ではどんなことを学びましたか？

今日の給食は、昨日の町探検で行ったお店が届けてくれた食べ物を使って作っています。

「ひらまつ米店のお米」、「小野田屋豆腐店の豆腐」、

「長谷川青果の伊予柑」などです。

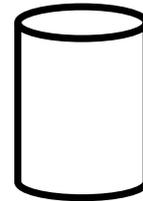
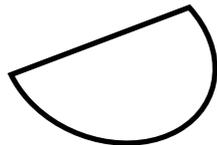
みなさんの生活には、様々な人が関わっていることを忘れずに、

今日の給食を残さず食べてくださいね！

もいつけかた



いよかん

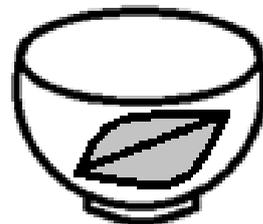


ジョア

マーボーどん



たまごスープ



きょうのこんだて

2月22日(木)



- ゆかりごはん
- ちゃんこじる
- かつおのあずまに
- 牛乳

《きょうの のうかさん》



にんじん → つづきさん
ながねぎ・だいこん・はくさい
→ たくらさん

きょう とうきょうと きょうどりょうり 今日^{きょう}は東京都^{とうきょうと}の郷土料理^{きょうどりょうり}、「ちゃんこ鍋^{なべ}」についてお話をします^{はなし}。

「ちゃんこ^{りきし}」とは、力士^{すもう}(お相撲さん)が作る料理^{つく りょうり}のことです。

からだ つよ おお 体を強く大きくするために、肉^{にく}や野菜^{やさい}がバランスよく食べられて、

てがる つく 手軽に作る^つことができる「鍋^{なべ}」を食べるようになったそうです。

すもう は て からだ じめん 相撲^{すもう}は、手や体が地面^{じめん}についてははいけないので、

つく とき そくほこう ぶた うし ちゃんこを作る時^{つく}も、4足歩行^{そくほこう}の豚^{ぶた}や牛^{うし}ではなく、鶏^{とり}を使^{つか}います。

きゅうしよく 給食^{きゅうしよく}も、ちゃんこをイメージして、鶏団子^{とりだんご}と野菜^{やさい}たっぷりの汁^{じゅう}に

しました！ きょう のこ た けんこう からだ つく 今日^{きょう}も残^{のこ}さず食^たべて、健康^{けんこう}な体^{からだ}を作^{つく}りましょう。

もりつけかた



かつおのあずまに



ゆかりごはん



ちゃんこじる



きょうのこんだて

2 月 26 日 (月)



- ・てりやきチキンバーガー
- ・ジンジャーベジスープ
- ・マセドアンサラダ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

にんじん → つづきさん

きょう あじつ くふう はなし
今日は「味付けの工夫」についてお話をします。

じつ きょねん ことし て や あじつ ちが
実は、去年と今年で照り焼きチキンバーガーの味付けが違います。

きょねん ちょうりいん つぎ かんが
去年、調理員さんが「次はこうしてみたら、もっとおいしくできると
おも
思うのですが…」とレシピを考えてくれていました！

みなさんにおいしく食べてもらえるように、ほかのメニューもまいにち
振り返しをしながら作っています。

ちゅうりいん つく きゅうしょく た しあわ
フコの調理員さんが作る給食が食べられて、とても幸せですね！

きょう かんしゃ きも のこ た
今日も感謝の気持ちをこめて、残さず食べましょう。

もりつけかた



マセドアンサラダ



てりやきチキン
バーガー



ジンジャー
ベジスープ



きょうのこんだて

2月27日(火)



- ・コーンライス
- ・ホタテのフイヤベース
- ・こんさいチップス
- ・ぎゅうにゅう



きょうは「ほっかいどう」からむしゅうで「ホタテ」をいただいています！

今日は、「フイヤベース」についてお話をします。

フイヤベースは、フランスで生まれた料理で、
世界三大スープの一つです。

「煮込む(フイール)」と「弱め(アベセ)」という言葉が由来で、
「煮込み続ける」という意味になるそうです。

なので、今日の給食も、ホタテをトマトなどの野菜と一緒に
じっくりと煮込んで作りました。

今日もよく噛んで、味わって食べましょう！

もりつけかた



こんさいチップス



コーンライス



ホタテの
フイヤベース



きょうのこんだて

2 月 28 日 (水)



- ・そばろごはん
- ・ふゆやさいのみそしる
- ・わかさぎのなんばんづけ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

だいこん・はくさい
こまつな・ながねぎ
→ たくらさん

きょう 今日、^{はなし}「わかさぎ」についてお話をします。
かんじ 漢字では、公園の「公」に^{さかな}「魚」と書いて「公魚」と読みます。
この「公」という漢字を使うようになったのは、
えどじだい 江戸時代、^{とくがわいえやす}徳川家康がいた時代までさかのぼります。
むかし 昔は、「年貢(税金)」として、公(国)にわかさぎを納めていた
ことから、「御公儀(徳川家)の魚」と呼ばれていました。
しだい 次第に省略され、「公魚」と呼ばれるようになったそうです。
いま 今が旬のおいしい魚です。よく噛んで味わって食べましょう！

もりつけかた



わかさぎの
なんばんづけ



そばろごはん



ふゆやさいの
みそしる



きょうのこんだて

2 月 29 日 (木)



- ・カレーうどん
- ・いそあえ
- ・さつまいものあまに
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

こまつな・ながねぎ
→ たくらさん



きょう 今日、^{はなし}「うどん」についてお話をします。
うどんは、奈良時代^{ならじだい}に中国^{ちゅうごく}(唐^{とう})から伝^{つた}わった唐菓子^{からくだもの}の「こんとん
(饅頭^{まんじゅう}のようなお菓子^{かし})」が形^{かたち}を変^かえたもの^いだと言^いわれています。
やがて、こんとんに、^{あたた}温^{あたた}かい^{しる}汁^{じゅう}をかけた「温とん^{おん}」がうまれました。
そこから「うんとん」→「うどん」と名前^{なまえ}が変^かわったそうです。
うどん^{うづめい}で有名^{かがわけん}な香川県^{かがわけん}には、今^{いま}でも温とん^{おん}の名残^{なごり}があり、
お雑煮^{そうじ}には餡子^{あんこい}入^いりのお餅^{もち}を入^いれるそうです…！
どんな味^{あじ}なのか気^きになりますね。

もりつけかた



さつまいものあまに



カレーうどん

いそあえ

