

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 じゅんび 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



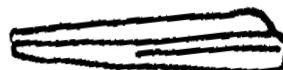
かぶのじゃこあえ



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》



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、

健康を祈る風習がうまれました。

きゅうしよく 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！

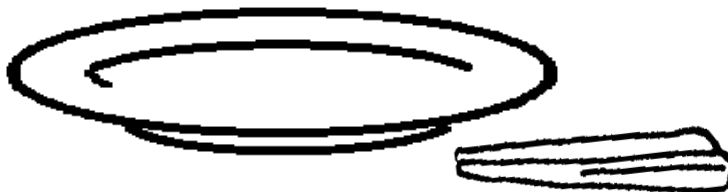
もりつけかた



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

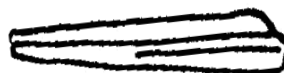


ぶりだいこん



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！



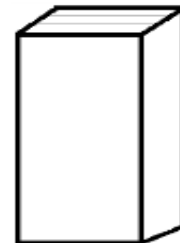
もりつけかた



ちぐさやき



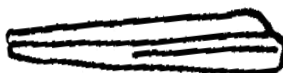
しろぶどうジュース



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(切った^{とき}時)の色も^{いろ}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、^{かぜよぼう}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^{さむ}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。

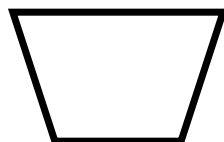
ゼリーにすると、えいようそ 栄養素^{えいようそ}をこわ 壊^{こわ}さず、ゆきしたにんじん 雪下人参^{ゆきしたにんじん}のあじ 味^{あじ}をしっかりと
かん 感^{かん}じることができ^かます。

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}な人も、ひと ひと^{ひと}まずはくちた 一口^{くちた}食べてみてくださ^かいね。

もりつけかた



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
- かいせんちげにこみ
- 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》



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^{ちょうみりょう}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}寒い^{ちいき}地域^{から}なので、^た辛い^{もの}ものを^た食べて

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

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

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

^{はたら}働き^{ぶっしつ}がある^{ぶっしつ}物質^{ぶっしつ}です。

きょう も^かおいしさ^かを^{のこ}噛み^たしめて、^{のこ}残さず^た食べ^たましょう！

もりつけかた



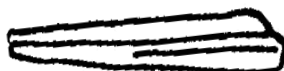
きりぼしだいこんの
ナムル



きびごはん



かいせんちげにこみ



きょうのこんだて

2 月 14 日 (水)



- ・スパゲティーマトソース
- ・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



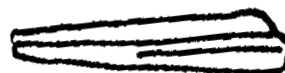
あげじゃがいもの
そぼろに



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！

きゅうしよく 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



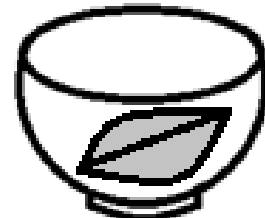
♪レモンドレッシングの
サラダ



♪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ったので、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



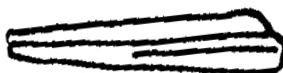
- ・さばのこうみやき
- ・はくさいのあさづけ



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

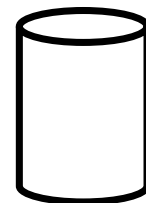


きょう はなし
今日は、「いよかん」についてお話をします。
めいじじだい やまぐちけん はじ はっけん
いよかんは、明治時代に山口県で初めて発見されました。
かんきつるい さいばい ゆうめい えひめけん つた
これが柑橘類の栽培で有名な愛媛県に伝わり、たくさんの
のうか ひろ ぜんこくてき し
農家さんに広まったことで、全国的に知られるようになりました。
えひめけん むかし いよ くに よ いよかん
愛媛県は昔、「伊予の国」と呼ばれていたので「伊予柑」という
なまえ
名前がついたそうです。
いま しゅん くだもの かぜよぼう こうかてき
今が旬の果物で、おいしくて風邪予防にも効果的です！
きょ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

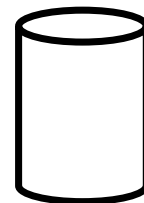
みなさんの生活には、様々な人が関わっていることを忘れずに、

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^{はなし}します。

「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^{つよ}く大き^{おお}くするために、肉^{にく}や野菜^{やさい}がバランスよく食^たべられて、

てがる つく 手^て軽^{がる}に作^{つく}ることができる「鍋^{なべ}」を食^たべるようになったそうです。

すもう は、手^てや体^{からだ}が地面^{じめん}についてはいけ^ないので、

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

きゅうしょく 給食^{きゅうしょく}も、ちゃんこ^{とりだんご}をイメー^{やさい}ジして、鶏^{とり}団子^{だんご}と野菜^{やさい}た^{しる}っぷいの汁^{じゅう}に

しました！ きょう のこ 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



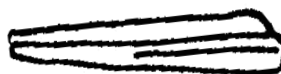
かつおのあずまに



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 きよねん 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。

きよねん 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、他のメニューも毎日
ふ かえ つく
振り返りをしながら作っています。

ちょうりいん 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



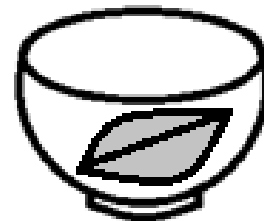
マセドアンサラダ



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」からむしろうで「ホタテ」をいただいています！

きょう 今日、^{はなし}「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、

^{せかいさんだい}世界三大スープの一つです。

「^{にこ}煮込む(フイール)」と「^{よわ}弱め(アベセ)」という言葉が由来で、

「^{にこ}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。

きょう 今日、^かよく噛んで、^{あじ}味わって^た食べましょう！

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、「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「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



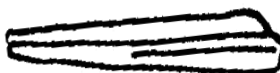
わかさぎの
なんばんづけ



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、^{ならじだい}奈良時代に^{ちゅうごくとう}中国(唐)から^{つた}伝わった^{からくだもの}唐菓子の「^{こんとん}こんとん
(^{まんじゅう}饅頭のようなお菓子)」が^{かたち}形を^か変えたものだと^い言われています。
やがて、^{こんとん}こんとんに、^{あたた}温かい^{しる}汁をかけた「^{おん}温とん」がうまれました。
そこから「^{うんとん}うんとん」→「^{うどん}うどん」と^{なまえ}名前が^か変わったそうです。
うどんでは有名な^{ゆうめい}香川県には、^{いま}今でも^{おん}温とんの^{なごり}名残があり、
お雑煮には^{そうに}餡子入りの^{あんこい}お餅を^{もち}入れるそうです…！
どんな^{あじ}味なのか^き気になると思いますね。

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

