

2月 こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/たんぱく質	2 586 25.4	3	4 557 19.4	5 558 26.8	6 572 23.4
	節分献立				
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん いわしのかばやき やさいとしおこんぶあえ みそしる こくとうふくまめ/ぎゅうにゅう	給食はありません。 お弁当を持ってきてください。	むぎいりごはん にくだんごちゅうかいため すいぎょうざすーぷ ぼんかん ぎゅうにゅう	かくしよくぼん みかんジャム ポークビーンズ ひじきさらだ りんご/ぎゅうにゅう	ゆかりごはん とりだいこん みそしる みかん ぎゅうにゅう
献立メモ	節分 節分には、「鬼は外、福は内」と声を出しながら大豆(ふくまめ)をまきます。そして、自分の年齢+1粒の大豆を食べると厄除けになると言われています。今年の節分は2月3日の火曜日です。		ぼんかん 「ぼんかん」は、インドで生まれた果物で、みかんの仲間です。中国を渡り、日本には明治時代に入ってきたと言われています。	枝豆(えだまめ) えだまめは、大豆が未熟な内に収穫した食べ物です。正式には「未成熟大豆」とも呼ばれています。えだまめには、ビタミンB1やビタミンCだけでなくカロテン・カルシウム・鉄分も豊富で栄養たっぷりの食べ物です。	大豆の力 大豆は、たんぱく質・脂質・ビタミン群・カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗鬆症の予防効果があるイソフラボンも含む、栄養たっぷりの食べ物です。
エネルギー/たんぱく質	9 586 24.1	10 629 26.9	11	12 688 28	13 579 26.8
主食 主菜 副菜	コーンライス あげざかなのマリネ やさいスープ たんなヨーグルト ぎゅうにゅう	ソフトめん ミートソース コーンサラダ バナナケーキ ぎゅうにゅう		むぎいりごはん ちぐさやき なめたけあえ みそしる ようなしのタルト/ぎゅうにゅう	むぎいりごはん オレンジチキン ゆかりあえ みそしる ぎゅうにゅう
献立メモ	マリネ マリネとは、フランス語の海を表す「マリン」という言葉から生まれたといわれています。日本のマリネは一般的に、肉・魚・野菜などを酢やワインなどの調味液に漬け込み調理法です。給食では揚げた魚を使用しました。	トマト トマトは野菜のなかでも世界1位の消費量を誇ります。うま味成分のグルタミン酸の濃度が高く、酸味や水分をいっぱい含むためサラダなどの生食、煮込み料理、ケチャップなどの調味料などいろいろな料理に使われます。	建国記念の日	みそ みそは、蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵(はっこう)させたものです。こうじのちがいでによって米みそ、麦みそ、豆みそがあり、色の違いによって赤みそ、白みそなどに分けられます。	豆腐(とうふ) 豆腐(とうふ)は中国で生まれた食べ物です。豆腐の「腐」は「液状の物が寄り集まって、固形状になったやわらかいもの」を意味しています。豆腐の8~9割は水分、残りの1~2割が大豆からできています。
エネルギー/たんぱく質	16 545 27.8	17 602 31	18 517 25	19 591 22	20 545 19.9
				丹那食育DAY	ふじっぴー給食
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん とりのねぎみそやき なっとうあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	むぎいりごはん おろしハンバーグ かきたまじる りんご ぎゅうにゅう	こくとういりしよくパン ふゆやさいシチュー ツナサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	キャロットライス さわらのマヨネーズやき やさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん しずおかろはんぺんフライ やさいのおかかあえ ちんげんさいスープ ぎゅうにゅう
献立メモ	納豆(なっとう) 納豆は大豆から作られます。蒸した大豆に納豆菌を散布し、容器に詰め、じっくり発酵させたあと、冷却と熟成をして作ります。納豆はたんぱく質だけでなく、ミネラルも豊富な食べ物です。	大根おろし 今日の給食の「おろしハンバーグ」はハンバーグに大根おろしを使ったソースをかけたものです。大根にはでんぷんを分解するアミラーゼという酵素が含まれます。アミラーゼは熱に弱いので、生で食べると効果的です。	黒糖(こくとう) 黒糖とは、サトウキビのしぼり汁をそのまま煮つめて作られる加工品です。糖質のほかカルシウム、鉄、カリウムが豊富です。カラメルのような深いコクと甘みや独特の風味が特徴です。	マヨネーズ マヨネーズは1925年の大正時代から日本で食べられるようになりました。マヨネーズは卵黄・油・酢・塩を混ぜて作る調味料です。卵黄と油と酢が混ざることによって「乳化」し、マヨネーズの白くとろとろとした状態になります。	ふじっぴー給食 2月23日は富士山の日です。今日は富士山の日にちなんで「ふじっぴー給食」です。今年は静岡県の特産品の黒はんぺん静岡産のちんげんさいを使用した献立です。
エネルギー/たんぱく質		24 696 27.3	25 645 22.1	26 553 24.8	27
		幼稚園リクエスト給食			ありがとうの会
主食 主菜 副菜		ちゅうかめん しょうゆスープ あげぎょうざ ポテトサラダ クレープ/ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ハヤシルウ ナムル ミルクかんてんいちごソース ぎゅうにゅう	むぎいりごはん おやこに いそびたし バナナ ぎゅうにゅう	給食はありません。 お弁当を持ってきてください。
献立メモ	天皇誕生日	栄養素は力をあわせて働く からだはエネルギーがないと動かせません。つまり人間が生きるために一番必要な行動は、エネルギーを作ることです。そこで働くのが「三大栄養素」ともよばれる糖質、脂質、たんぱく質です。	からだをつくる 栄養素はからだの成分をつくる材料にもなります。皮膚や筋肉などの細胞は、おもにたんぱく質でつくられています。体温を保つてからだを守る脂肪は糖質からつくられ、骨や歯は一部のミネラルで作られています。	サポートする 他の栄養素や酵素の働きを助け、エネルギーづくりやからだづくりをサポートするもの、栄養素の大切な役目です。からだの調子を整えるさまざまなビタミン、ミネラルがあります。	

天候が不安定なときは、食材を変更する場合があります。御了承ください。

ふじっぴー給食

「ふじっぴー給食」は、静岡県の子供たちに静岡県でとれる食べ物の良さを知ってもらい、学校給食における地場産物の使用率を高めるため、令和2年度から県内の小中学校、特別支援学校で実施されるようになりました。富士山の日に合わせて2月22日を基準日とし、テーマ食品を使った献立を取り入れています。

加工食品に含まれる食品添加物

加工食品には色や香りをつけたり、菌やかびの発生を防いで長持ちさせたりするために、食品添加物が加えられることがあります。食品添加物は、とる量が一定を超えると体に悪影響がありますが、安心して食品をとることができるよう基準値が設けられています。いろいろと調べてみましょう。



2月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
2月		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		いわしのかばやき	かたくりこ、さとう	ごま、あぶら	いわし				塩、しょうゆ、みりん
		やさいとこんぶあえ				こんぶ	ほうれんそう、にんじん	キャベツ	しょうゆ
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ			たまねぎ	
		こくとうふくまめ	こくとう、こむぎこ	あぶら	だいず				
4水		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		にくだんごちゆうかいため	さとう、かたくりこ	あぶら	とりにく		にんじん、ちんげんさい	しいたけ、たまねぎ、はくさい	チンタン、中華スープの素、醤油
		すいぎょうぎスープ	こむぎこ	あぶら	ぶたにく、とりにく、だいず		にんじん、こまつな	もやし、ぶなしめじ、キャベツ、ねぎ	チンタン、中華スープの素、醤油、酒、塩
		ぼんかん						ぼんかん	
5木		かくしよくパン	パン						
		みかんジャム	さとう					みかん	
		ポークピーズ	じゃがいも、さとう	あぶら	ぶたにく、だいず		トマト	たまねぎ	酒、塩、こしょう、ケチャップ、ソース
		えだまめひじきサラダ	さとう	ごまあぶら、ごま	チーズ、ハム	ひじき	にんじん	えだまめ、もやし	醤油、酢、塩、こしょう
6金		ゆかりごはん	こめ、むぎ						ゆかり
		とりだいこん	さとう		とりにく、さつまあげ	こんぶ	にんじん、さやいんげん	だいこん	醤油、酒
		みそしる	じゃがいも		みそ、あぶらあげ、とうふ		はねぎ		
		みかん						みかん	
9月		コーンライス	こめ、むぎ					コーン	マギーブイオン、塩、こしょう
		あげざかなのマリネ	かたくりこ	あぶら	あかうお		パプリカ	たまねぎ	酒、酢、塩、こしょう
		やさいスープ					にんじん、こまつな	もやし、キャベツ、しめじ	塩、こしょう、醤油
		たんなヨーグルト				ヨーグルト			
10火		ソフトめん	めん						
		ミートソース	こむぎこ	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、ソース、ワイン
		コーンサラダ	さとう	あぶら				コーン、キャベツ、きゅうり	酢、塩、こしょう
		バナナケーキ	ホットケーキミックス		たまご	ぎゅうにゅう		バナナ	
12木		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ちくさやき		ごまあぶら	とりにく、たまご	ひじき	にんじん、はねぎ	たけのこ、しいたけ	酒、みりん、醤油、塩
		なめたけあえ					こまつな、にんじん	えのき、もやし	醤油
		みそしる	ふ		あぶらあげ、みそ	わかめ		はくさい	
13金		ようなしのタルト	こむぎこ、さとう	マーガリン	たまご	だっしふんにゅう		ようなし	塩
				アーモンド					
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		オレンジチキン	オレンジジュース、さとう	あぶら	とりにく			にんにく	塩、こしょう、醤油、酒
16月		ゆかりあえ	さとう				にんじん、こまつな	キャベツ	ゆかり、醤油、酢
		みそしる			みそ、とうふ、あぶらあげ			はくさい、なめこ	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		とりにくのねぎみそやき	さとう		とりにく、みそ		はねぎ		塩、こしょう、酒
17火		なっとうあえ			なっとう		にんじん、ほうれんそう	キャベツ	醤油
		けんちんじる	こんにやく、じゃがいも	ごまあぶら	とうふ		にんじん	しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	塩、醤油
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		おろしハンバーグ	さとう、パンこ	あぶら	ぶたにく、とうふ、たまご		にんじん	たまねぎ、しょうが、だいこん	みりん、醤油
18水		かきたまじる	かたくりこ		たまご、とりにく		にんじん	しいたけ、キャベツ	塩、こしょう、醤油
		りんご						りんご	
		こくとういりしよくパン	パン、こくとう						
		ふゆやさいシチュー	じゃがいも	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう、クリーム	ちんげんさい、にんじん	たまねぎ、かぶ	塩、こしょう
19水		ツナサラダ	こむぎこ		ツナ		にんじん	キャベツ	
		オレンジ						オレンジ	
		キャロットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん		塩、マギーブイオン
		さわらのマヨネーズやき		マヨネーズ	さわら	チーズ		コーン、たまねぎ	塩、こしょう
20金		やさいスープ					にんじん	もやし、キャベツ、しめじ	塩、こしょう、醤油
		バナナ						バナナ	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		しずおかろはんぺんフライ	かたくりこ、さとう	あぶら	さば、いわし				煎茶、塩、こしょう、みりん
24火		やさいのおかかあえ	パンこ、こむぎこ		かつおぶし		ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油
		ちんげんさいとたまごスープ	かたくりこ		たまご		ちんげんさい、にんじん	たまねぎ	マギーブイオン、チンタン、塩
		ちゅうかめん	めん						
		しょうゆスープ	さとう	ごまあぶら	ぶたにく、なると		にんじん、はねぎ	にんにく、しょうが	チンタン、醤油、みりん、中華スープの素
25水		あげぎょうざ	ぎょうざのかわ	ごまあぶら	ぶたにく		にら	キャベツ、しょうが	こしょう、酒、甜面醬、オスターソース
		ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ			にんじん	たまねぎ、きゅうり	塩、こしょう
		クレープ	こめこ、さとう		とうにゅう			いちご	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
26木		ハヤシルウ	さとう		ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しめじ	ワイン、塩、こしょう、ハヤシルウ
		もやしとこまつなのナムル	さとう	ごま、ごまあぶら			にんじん、こまつな	もやし	デミグラスソース、ケチャップ、ソース
		ミルクかんでんいちソース	さとう		ゼラチン	ぎゅうにゅう、クリーム		いちご	酢
		かんてん			かんてん				
26木		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		おやこに	さとう		とりにく、ちくわ		にんじん、さやえんどう	しいたけ、たけのこ、たまねぎ	酒、醤油
		いそびたし			かつおぶし		にんじん、こまつな	はくさい	醤油、さけ
		バナナ						バナナ	

1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、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う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる方向を「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」



2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

