

| 日 | 予定 | 牛乳・食器具 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | 1材料- たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|---------------------|--------|---|--|--|--|---------------------------------------|
| 2月 | 休業日 ふりかえ | | 食べ物クイズ お麩 お麩は、おもに何からできているでしょうか? ①小麦粉 ②片栗粉 ③豆腐 | | | こたえは・・・ 2月6日の給食の放送をよく聞いていればわかります。お楽しみに! | |
| 3火 | 節分メニュー | | ごはん いわしのピリ辛トマトソース ひじきのゴマネーズサラダ じゃがいものみそ汁 きなこ豆(紙カップ) | いわし わかめ、みそ 炒り大豆、きな粉 | しょうが、玉ねぎ、ホールトマトカット にんじん、きゅうり、キャベツ、こんにゃく 玉ねぎ、ねぎ | 米 米粉、油、砂糖 砂糖、ノエグ マヨネーズ、ごま じゃがいも 砂糖 | 722 kcal 26.7 g 25.9 g 2.0 g |
| 4水 | 5・6年 水沢小 | | ごはん 焼きカレー フレンチサラダ 豆乳仕立ての野菜汁 | ウインナー、チーズ ツナ 豚肉、油揚げ、みそ、豆乳 | ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、りんごピューレ キャベツ、きゅうり、甘夏缶 はくさい、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こんにゃく | 米 油、パン粉 油、砂糖 じゃがいも | 631 kcal 22.2 g 21.2 g 2.3 g |
| 5木 | | | ごはん ミックスみそ豆 五目おひたし 肉ごぼう汁 | ひよこまめ、大豆、高野豆腐、みそ ひじき、かまぼこ、たまご、かつお節 豚肉、豆腐、油揚げ | ほうれんそう、キャベツ、にんじん にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく | 米 油、砂糖 油、砂糖 じゃがいも、油 | 645 kcal 25.5 g 20.0 g 2.0 g |
| 6金 | メニュー のおかま ちの日 | | ごはん 花火ビンバ井の具 ゆらめくスノーキャンドルスープ スノーチューピングラスク | 豚肉、みそ、たまご ウインナー、豆乳 | にんじん、切干しいんご、ぜんまい、しいたけ、にんにく、もやし、赤ピーマン、こまつな 玉ねぎ、にんじん、コーン | 米 油、砂糖、ごま さつまいも、油 すきやき麩、バター、グラニュー糖、ごま | 667 kcal 24.8 g 23.0 g 2.1 g |
| 9月 | | | ごはん 中華ライスの具 ★本当にもやしだけのナムル ★おからブラウニー | 豚肉、いか、かまぼこ、うずら卵 おから、たまご | たけのこ、きくらげ、玉ねぎ、はくさい、キヌサヤ、しいたけ、にんじん もやし、にんにく | 米 油、砂糖 ごま、砂糖、油 バター、砂糖、薄力粉、チョコチップ、粉糖 | 702 kcal 25.5 g 24.7 g 2.2 g |
| 10火 | | | ごはん がんもどきのそぼろ煮 水菜サラダ ★沢煮汁 | がんもどき、鶏肉 サラダチキン 豚肉、かまぼこ、出し昆布、かつお節 | しょうが、いんげん みずな、だいこん、にんじん たけのこせん切り、にんじん、ごぼう、だいこん、えのきたけ | 米 砂糖、油 アーモンド、油、砂糖 はるさめ | 627 kcal 27.3 g 20.3 g 2.1 g |
| 12木 | | | ごはん ★白身魚のヤンニョムソース こまつなサラダ かきたまスープ | たら ツナ 豚肉、たまご | にんにく、しょうが こまつな、キャベツ きくらげ、にんじん、はくさい、チンゲンツァイ、コーン | 米 米粉、油、砂糖、ごま 油、砂糖 油、砂糖 | 622 kcal 26.7 g 19.9 g 2.3 g |
| 13金 | | | ごはん ★愛がたっぷりチーズハンバーグ 切干しナポリタン ★塩こうじジンジャーポトフ | 鶏肉、豚肉、チーズ ウインナー 鶏肉 | 玉ねぎ、にんにく、しょうが 切干しだいこん、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、青ピーマン しょうが、にんじん、かぶ、キャベツ、ブロッコリー、エリンギ | 米 ノエグ マヨネーズ、油、砂糖 油、砂糖 油、じゃがいも | 654 kcal 25.3 g 21.1 g 2.5 g |

2月の給食目標

和食の良さを知ろう



もうすぐ節分ですね。節分と言えば「豆」ですが、給食では大豆を中心にさまざまな豆を献立に取り入れています。お家で食べる肉や魚、卵のおかずと同じくらい豆を主菜とすることも多いです。豆は肉・魚・卵と違って植物由来のたんぱく質をとることができ、食物せんいや鉄、カルシウムなどの不足しがちな栄養も含まれるからです。ご家庭でも豆を積極的にとるよう心掛けましょう。

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

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っ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

2026年の恵方は「南南東」



福豆

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てとされる「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。



給食では2月3日(火)に節分メニューが出ます。お楽しみに!

好きなメニュー

ランキング

★主食部門

- 第1位 ミートソース 3票
- 第2位 ラーメン 2票
- 第3位 スタミナ丼・豚丼・タコライス 1票

★副菜部門

- 第1位 本当にもやしだけのナムル 7票
- 第2位 きりざい 3票
- 第3位 海藻サラダ 2票

★主菜部門

- 第1位 からあげ 15票
- 第2位 ハンバーグオニオンソース 4票
- 第3位 白身魚 2票

★汁物部門

- 第1位 沢煮汁 7票
- 第2位 ポトフ・豚汁 2票

★デザート部門

- 第1位 ゼリー 7票
- 第2位 冷凍みかん 4票
- 第3位 おからブラウニー 3票

★その他部門

- ミニ揚げパン・ケーキ・
- ミルク など

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいます。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

- 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重**
- 健康的な食生活を支える栄養バランス**
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現**
- 正月などの年中行事との密接な関わり**

「和食」に欠かせないもの

- 米**: ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。
- だし**: 昆布やかつお節、煮干し、ほしほし、いたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。
- 発酵調味料**: 微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

- 食器を正しく並べましょう
- 「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ
- お箸を正しく使いましょう
- 地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

令和8年2月 水沢小学校 献立表(後半)

都合により献立内容を変更することがあります。

| 日 | 予定 | 牛乳・食器具 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | 70kcal - たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|----------|--------|---------------|--------------------------------|---|-----------------------|-------------------------|
| 16月 | | | ソフトめん | | | ソフト麺 | 643 kcal |
| | | | ★ミートソース | 豚肉 | 玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, マッシュルーム, トマト, グリンピース | 油 | 25.9 g |
| | | | カリカリポテトサラダ | | キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし | じゃがいも, 油, はちみつ | 16.7 g |
| | | | | | | 2.4 g | |
| 17火 | | | ごはん | | | 米 | 665 kcal |
| | | | ぶりカツジャン醬ソース | ぶり | ねぎ | 砂糖, パン粉, 薄力粉 | 27.7 g |
| | | | ごまじゃこサラダ | わかめ, ハム, ちりめんじゃこ | 切干しだいこん, キャベツ, にんじん | 砂糖, 油, ごま | 19.6 g |
| | | | 鶏とえのきのスープ | 鶏肉 | にんじん, えのきたけ, チンゲンツアイ, ねぎ | はるさめ, 油 | 2.3 g |
| 18水 | 3・4年なし | | コシヒカリごはん | | | 米 | 655 kcal |
| | | | 中華卵焼き甘酢あんかけ | たまご, かに風味かまぼこ | 玉ねぎ, たけのこ, しいたけ, ねぎ | 油, 砂糖 | 29.3 g |
| | | | 生揚げのピリ辛炒め | 豚肉, 生揚げ, みそ | にんじん, ぶなしめじ, ねぎ, にら | 油, 砂糖 | 23.7 g |
| | | | もやしと挽き肉のスープ | 豚肉 | にんにく, もやし, にんじん, みずな | 油 | 2.3 g |
| 19木 | メニュー台湾の日 | | ごはん | | | 米 | 682 kcal |
| | | | ルーローファンライスの具 | 豚肉, うずら卵 | 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, チンゲンツアイ | 油, 砂糖 | 26.0 g |
| | | | 台湾風豆乳スープ | 生揚げ, 豆乳 | ザーサイ, もやし, しいたけ, ほうれんそう, ねぎ, にんじん | 油 | 21.5 g |
| | | | パイナップルケーキ | | パイナップル | ホットケーキミックス, 米粉, 砂糖, 油 | 2.2 g |
| 20金 | | | ごはん | | | 米 | 656 kcal |
| | | | ★きりざい | 納豆 | のぎわな, 千切りたくあん, にんじん | | 25.9 g |
| | | | 高野豆腐の卵とじ | 高野豆腐, かまぼこ, 豚肉, たまご | 玉ねぎ, にんじん, しいたけ, ねぎ, こんにゃく | じゃがいも, 油, 砂糖 | 17.7 g |
| | | | ★いよかんゼリー | | いよかん | 砂糖 | 2.3 g |
| 24火 | | | ごはん | | | 米 | 564 kcal |
| | | | セルフキムチチャーハンの具 | 豚肉 | 玉ねぎ, にんじん, はくさいキムチ | 油, ごま | 19.6 g |
| | | | ワンタンスープ | 豚肉, なんと | にんじん, もやし, ねぎ, メンマ, にら | ワンタン | 13.8 g |
| | | | フルーツ杏仁豆腐 | 豆乳 | みかん缶, 黄桃缶, リンご缶, レモン | 砂糖 | 1.8 g |
| 25水 | メニューへの塩日 | | コシヒカリごはん | | | 米 | 704 kcal |
| | | | さばの梅おかつ揚げ | さば, かつお節 | 梅干し | 油 | 25.8 g |
| | | | 青菜のからしごまあえ | わかめ, 油揚げ | ごまつな, もやし, にんじん | ごま, 砂糖 | 28.4 g |
| | | | 塩麴でうま味マシマシスープ | 鶏肉, 豆腐 | 切干しだいこん, キャベツ, ぶなしめじ, にんじん | はるさめ, 油 | 1.8 g |
| 26木 | | | ごはん | | | 米 | 684 kcal |
| | | | ビーンズカレー | 豚肉, 大豆, ひよこまめ, いんげんまめ, 牛乳, チーズ | 玉ねぎ, にんじん, コーン, えだまめ, にんにく, しょうが, リンご | じゃがいも, 油 | 22.2 g |
| | | | ★海藻サラダ | 海藻ミックス, ハム | キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, しょうが, こんにゃく | 油, ごま | 19.9 g |
| | | | 牛乳・★ミルクココア | 牛乳 | | ミルクココア | 2.4 g |
| 27金 | | | コシヒカリごはん | | | 米 | 736 kcal |
| | | | ★バリバリジャンボから揚げ | 鶏肉 | にんにく, しょうが | 米粉, 油, 柿の種, パン粉 | 28.9 g |
| | | | 福が来るポテトサラダ | ハム | 福神漬, 玉ねぎ, にんじん, コーン | じゃがいも, ノンオイルマヨネーズ, 砂糖 | 24.7 g |
| | | | ★豚汁 | 豚肉, 豆腐, みそ | にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こんにゃく | | 2.2 g |

おなかGO! 食育劇場

ブロッコリーのヒミツ

さむきび 寒い季節、旬の野菜でのりきりましょ。

このブロッコリーの部分は？

花は実のつぼみなんだ

菜の花は咲くと

ビタミンC

食物せんい

β-カロテン

鉄分

葉酸

おいしく食べよう!

おまかせの野菜は？