

2月給食だより

水沢
学校給食
センター

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、ヒイラギウシ（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

2026年の
恵方は
「南南東」



福豆

よくかんで
食べよう！



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。

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる「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
- ビビンバ・カレー

★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・
- ミルメーク など

令和8年2月 水沢中学校 献立表（前半）

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	1料理- たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月			ごはん			米	756 kcal
			セルフオムライスの具	鶏肉	コーン、玉ねぎ、いんげん	油、砂糖	31.4 g
			オムライスシート	たまご			19.7 g
			個人用ケチャップ				3.0 g
			★冬野菜のほっこり甘酒ポトフ	ウインナー	だいこん、にんじん、玉ねぎ、はくさい、カリフラワー、ブロッコリー		
3火	節分メニュー		★冷凍みかん		みかん		
			ごはん			米	892 kcal
			いわしのピリ辛トマトソース	いわし	しょうが、玉ねぎ、ホールトマトカット	米粉、油、砂糖	32.2 g
			ひじきのゴマネーズサラダ	ひじき	にんじん、きゅうり、キャベツ、こんにゃく	砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま	30.6 g
			じゃがいものみそ汁	わかめ、みそ	玉ねぎ、ねぎ	じゃがいも	2.6 g
4水			きなこ豆（紙カップ）	炒り大豆、きな粉		砂糖	
			コシヒカリごはん			米	782 kcal
			焼きカレー	ウインナー、チーズ	ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、りんごピューレ	油、パン粉	26.7 g
			フレンチサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり、甘夏缶	油、砂糖	24.7 g
			豆乳仕立ての野菜汁	豚肉、油揚げ、みそ、豆乳	はくさい、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こんにゃく	じゃがいも	2.9 g
5木			ごはん			米	799 kcal
			ミックスみそ豆	ひよこまめ、大豆、高野豆腐、みそ		油、砂糖	30.4 g
			五目おひたし	ひじき、かまぼこ、たまご、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、にんじん		23.2 g
			肉ごぼう汁	豚肉、豆腐、油揚げ	にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	じゃがいも、油	2.5 g
			ごはん			米	829 kcal
6金	メニューのおかまちの日		花火ビンバ丼の具	豚肉、みそ、たまご	にんじん、切干しだいこん、ぜんまい、しいたけ、にんにく、もやし、赤ピーマン、こまつな	油、砂糖、ごま	29.9 g
			ゆらめくスノーキャンドルスープ	ウインナー、豆乳	玉ねぎ、にんじん、コーン	さつまいも、油	27.1 g
			スノーチュー빙ングラスク			すきやき麺、バター、グラニュー糖、ごま	2.4 g
			ごはん			米	868 kcal
			中華ライスの具	豚肉、いか、かまぼこ、うずら卵	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	油、砂糖	30.8 g
9月			★本当にもやしだけのナムル		もやし、にんにく	ごま、砂糖、油	29.1 g
			★おからブラウニー	おから、たまご		バター、砂糖、薄力粉、チョコチップ、粉糖	2.9 g
			ごはん			米	845 kcal
			がんもどきのそぼろ煮	がんもどき、鶏肉	しょうが、いんげん	砂糖、油	36.5 g
			水菜サラダ	サラダチキン	みずな、だいこん、にんじん	アーモンド、油、砂糖	29.1 g
10火			★沢煮汁	豚肉、かまぼこ、出し昆布、かつお節	たけのこせん切り、にんじん、ごぼう、だいこん、えのきたけ	はるさめ	2.9 g
			ごはん			米	665 kcal
			★白身魚のヤンニョムソース	たら	にんにく、しょうが	米粉、油、砂糖、ごま	28.1 g
			こまつなサラダ	ツナ	こまつな、キャベツ	油、砂糖	22.9 g
			かきたまスープ	豚肉、たまご	きくらげ、にんじん、はくさい、チンゲンツァイ、コーン		2.7 g
12木			ごはん			米	829 kcal
			★愛がたっぷりチーズハンバーグ	鶏肉、豚肉、チーズ	玉ねぎ、にんにく、しょうが	ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	31.4 g
			切干しナポリタン	ウインナー	切干しだいこん、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、青ピーマン	油、砂糖	25.7 g
			★塩こうじジンジャーポトフ	鶏肉	しょうが、にんじん、かぶ、キャベツ、ブロッコリー、エリンギ	油、じゃがいも	2.9 g
			ごはん			米	829 kcal
13金			★愛がたっぷりチーズハンバーグ	鶏肉、豚肉、チーズ	玉ねぎ、にんにく、しょうが	ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	31.4 g
			切干しナポリタン	ウインナー	切干しだいこん、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、青ピーマン	油、砂糖	25.7 g
			★塩こうじジンジャーポトフ	鶏肉	しょうが、にんじん、かぶ、キャベツ、ブロッコリー、エリンギ	油、じゃがいも	2.9 g
			ごはん			米	829 kcal
			★愛がたっぷりチーズハンバーグ	鶏肉、豚肉、チーズ	玉ねぎ、にんにく、しょうが	ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	31.4 g



おなかのGo!

ブロッコリーのヒミツ

さむ きび きせつ しゅん やさい
寒さ 厳しい季節、旬の野菜でのりきりましょう。



この
ツブツブの部分は
何かが知ってる？

Hi.

ぼくはブロッコリー

ほつておくと
葉の花が咲くんだよ

花^{はな}実^みは
のぼみなんだ

ときも
たべられよう!!

ビタミンC
食物せんい
β-カロテン
鉄分
葉酸

つぼみには
花^{はな}になるための
栄養^{えいよう}があつて

おいしく食べてね!

じょうふな体づくりの
お手伝いをするよ!