

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 2月放送資料
2 (月)	ごはん	きょう せつぶん こんだて せつぶん きせつ か 今日は節分にちなんだ献立です。節分は季節の変わりめのことを い ほんとう ねん かい 言うので、本当は年に4回ありますが、今は春の始まりである「立 しん ぜんじつ せつぶん よん まめ 春」の前日を節分と呼んでいます。節分では豆まきをしたり、いわ しを食べたりします。これは、天気が不安定で、体調を崩しやすい た てんき ふあんてい たいちょう くず 季節の変わりめに、悪い鬼(病気)を追い払うためです。1年の健 きせつ か わる おに びょうき おはら ねん けん 康を願って今日の給食をいただきましょう。
	ぎゅうにゅう	
	いわしのいそべあげ	
	はくさいのこんぶあえ	
	とりじる	
	せつぶんまめ (小中のみ)	
3 (火)	こくとうパン	きょう ふゆやさい 今日の冬野菜のスープ煮には、かぶが入っています。かぶは、ア か やさい はくさい さい おな なかも ブラナ科の野菜で、白菜やキャベツ、チンゲン菜などが同じ仲間で にほん ふる さいばい す。日本では、古くから栽培されていて、現在国内には赤かぶや小 かぶなど、80種類以上の品種があるといわれています。かぶの根 しゆるい いじょう ひんしゅ の部分には、ビタミンCのほか、でんぶんの消化を助けてくれる栄 ようそ ふく ちょう はたら ととの 養素が含まれ、腸の働きを整えてくれます。かぶを食べておなかの ちようし ととの 調子を整えましょう。
	ぎゅうにゅう	
	とりにくのマスタードやき	
	こふきいも	
	ふゆやさいのスープに	
4 (水)	ごはん	とうふ なに せいかい たいす 豆腐は何からできているかわかりますか?正解は「大豆」です。 だいす にく おな はたけ 大豆は肉と同じように、たんぱく質が多く含まれているので、「畑 にく よ おな はたけ の肉」と呼ばれています。昔は肉を食べることが少なかったので、 だいす とうふ あぶらあ たいす せいひん た 大豆や豆腐、油揚げ、おからなどの大豆製品を食べることで、たん ぱく質をとっていました。また、大豆には、骨を丈夫にするカルシ ウムや、おなかをすっきりさせてくれる食物纖維がたくさん入って います。栄養満点の豆腐を今日はみそ田楽で味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	
	とうふのみそでんがく	
	やさいのあかじそあえ	
	にくじゃが	
5 (木)	ごはん	さむ ふゆ げんき す めんえきりょく たか たいせつ 寒い冬を元気に過ごすためには、「免疫力」を高めることが大切 めんえきりょく ひょうき からだ まも ちから です。免疫力とは、病気から体を守る力のことをいいます。バランス しょくじ うんどう ね たいせつ やさ のよい食事をとって、運動をして、よく寝ることが大切です。野 い おお はい みず なべりょうり 菜に多く入っているビタミンは、水に溶けやすいのですが、鍋料理 じる た と だ からだ と い は汁まで食べるので、溶け出したビタミンを体に取り入れることができます。今日は「鶏塩鍋」を汁まで食べて、免疫力を高めましょう。
	ぎゅうにゅう	
	イカメンチ	
	えだまめともやしのおひたし	
	とりしおなべ	
6 (金)	むぎごはん	きょう す もの はい うみ りく 今日の酢の物には、わかめが入っています。わかめは、海の陸か はな ひかくてき あさ そだ わか あじ ふゆ ら離れた比較的浅いところで育ちます。若いほど味がよいため、冬 はる しゅうかく はたら とよの しきもつせんい ふく から春にかけて収穫します。わかめには、歯や骨を丈夫にするカル シウムや腸の働きを整える食物纖維が含まれています。纖維が多い ちうう はたら とよの しきもつせんい ふく ため、よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ぶたにくのねぎみそいため	
	きゅうりとコーンのすのもの	
	つみれじる	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 2月放送資料
9 (月)	ごはん	今日は、小笠東小学校のリクエスト献立です。テーマは、「昔の給食」です。戦後、食糧難の時代に栄養豊富なたんぱく質がとれるくじらが、給食によく登場していました。献立を考えた際、「給食は、今も昔も、私たちを支えていること、おいしくあり続いていることを知ってほしい」という思いで考えてきました。今日は、食べやすいように、鶏肉と一緒にごはんが進む甘辛和えにしました。初めて食べる人も多いと思いますが、くじらの味はどうですか？
	ぎゅうにゅう	
	とりにくとくじらのあまからあえ	
	やさいいため	
	とんじる	
10 (火)	コッペパン	今日は、少し早いですがバレンタインにちなんだ献立です。バレンタインは「チョコレートを贈るイベント」というイメージがありますが、これは日本ならではの文化です。海外ではチョコレートだけでなく、カードや花束、お菓子などを恋人や家族、友達に贈ります。今日は日本のバレンタインにちなんで、パンにつけて食べるチョコレートの小袋やハート型のハンバーグがあります。バレンタイン献立を楽しく食べましょう。
	チョコレートクリーム	
	ぎゅうにゅう	
	ハートがたハンバーグのケチャップソースかけ	
	キャベツとチンゲンサイのソテー	
	コーンポタージュ	
12 (木)	うどん	うどんは、小麦粉に塩と水を加えて作ります。うどんで有名な香川県の「さぬきうどん」は、生地を足で踏んで伸ばす「足踏み」によって、コシを出します。歯ざわりがしっかりしていて、弾力があるうどんのことを、「コシがある」といいます。その後、めん棒で平たく伸ばし、細長く切れます。今日は、緑色の細い葉ねぎと、色が白く太い根深ねぎの2種類を使った「ねぎうどんのつゆ」を作りました。たっぷりのねぎと一緒に、うどんを食べて風邪を予防しましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ポテトコロッケ	
	きりぼしだいこんのふくめに	
	ねぎうどんのつゆ	
13 (金)	ごはん	今日は「ちくわ」の話をします。みなさんは「ちくわ」が何からできているか知っていますか？かまぼこやはんぺんと同じ、魚のすり身からできています。「ちくわ」はそのまま食べてもおいしいですが、今日はあおさのりを混ぜた衣をつけて油で揚げてあります。よくかんで食べると磯の香りもしてきます。「ちくわの磯辺揚げ」の味や香りを楽しん食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ちくわのいそべあげ	
	ごもくだいず	
	かぶのみそしる	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 2月放送資料
16 (月)	ごはん	きょう ふゆ じゆん だいこん はい ふゆ じゆ 今日のみそおでんには、冬が旬の大根が入っています。冬の時期 にとれる大根には、ビタミンCがたくさん入っていて、風邪を予防 することができます。「大根どきの医者いらず」ということわざが あるように、昔の人たちは、大根がとれる時期にたくさん食べて、 体調をくずさないようにしていたそうです。今日はあったかいみそ おでんで、他の具と一緒に大根を食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	あつやきたまご	
	やさいのおかかあえ	
	みそおでん	
17 (火)	コッペパン	きょう きざ せんぎ こま 今日はキャベツをたっぷり使った「コールスローサラダ」です。 「コールスロー」とは刻んだキャベツのことです。千切りや細かく みじん切りにして、酢・油・砂糖・塩・こしょうでドレッシングを 作って味付けしています。アメリカやヨーロッパでは、サンドイッ チの具やフライの付け合わせとして食べられているそうです。日本 でもファストフードやコンビニで見かけることがあるくらい、人気 のサラダですね。キャベツをおいしくいただきましょう。
	ぎゅうにゅう	
	メンチカツ	
	コールスローサラダ	
	ミネストローネ	
18 (水)	ごはん	きょう は とくちうてき 今日は、シャキシャキとした歯ごたえが特徴的なれんこんのサラ ダにしました。れんこんの旬は、秋から冬にかけてです。れんこん には、風邪を予防するビタミンCが、みかんよりも多く入っていま す。ビタミンCは、熱を加えると壊れますが、れんこんの 場合、でんぶんに守られているため、壊れにくく、体の中でたくさ ん栄養ってくれます。冬におすすめのれんこんを食べて、丈夫 な体をつくりましょう。
	ぎゅうにゅう	
	さばのみそに	
	れんこんサラダ	
	けんちんじる	
19 (木)	むぎごはん	りょうり い にほん カレーといえば、「インド料理」と言われますが、日本のカレー はイギリスから伝えられたものです。インドのカレーは、スープの ようにサラサラしていますが、イギリスのカレーはとろみがあります。 船でカレーを作った時に、船の揺れでこぼれないように、とろ みをつけたそうです。給食ではカレールウの他に、ケチャップや ソース、ワインなどを入れて作ります。カレーでごはんをしっかり 食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	コーンフライ	
	やさいのふくじんづけあえ	
	ポークカレー	
20 (金)	ごはん	きょう がつ にち やす すこ はや きゆ 今日は、2月23日がお休みのため、少し早いですが「ふじっぴー給 食」です。みなさん、「ふじっぴー」という静岡県のキャラクターを 知っていますか?富士山に顔がついたかわいいマスコットです。2月23 日の富士山の日に合わせて、静岡県の食材をたくさん使った給食を食べ てもらおうと「ふじっぴー給食の日」が決められました。今日は静岡県 でとれた「かつお」「お茶」「チンゲン菜」「レタス」を使いました。 静岡県は自然が豊かで、おいしいものがたくさんとれますね。自然の恵 みに感謝しながらいただきましょう。
	ぎゅうにゅう	
	かつおのおちゃフライ	
	チンゲンサイのいそかあえ	
	きくがわさんレタスのかきたまじる	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 2月放送資料
24 (火)	コッペパン	今日は「ポークチャップ」の話をします。「ポーク」は豚肉、 「チャップ」はケチャップのことです。豚肉を玉ねぎと一緒に炒めて ケチャップで味をつけたものです。豚肉は、私たちの体をつくってくれる 栄養があるだけでなく、疲れた体をいやしてくれる栄養も 入っています。特に、野菜とお肉と一緒に食べると体へのはたらき がパワーアップします。野菜とぶた肉をしっかり食べて、体の疲れ を吹き飛ばしましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ポークチャップ	
	ごぼうサラダ	
	はるさめスープ	
25 (水)	ごはん	今日の魚は、冬が旬のぶりです。冬にとれるぶりは、「寒ぶり」と呼 ばれ、頭の働きを良くしてくれる脂がたくさん入っています。勉強をが んばりたい人におすすめの食材です。ぶりは、体の大きさの違いで呼び 名が変わることを知っていますか？ハマチやイナダも、ぶりと同じ魚の ことを表します。その中でもぶりは1番大きい魚のことをいうので、ぶ りを食べると出世するといわれています。出世魚のぶりを食べて、縁起 を担ぎましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ぶりのてりやき	
	キャベツのごますあえ	
	じゃがいもとこまつなみそしる	
26 (木)	ちゅうかめん	今日は、菊川東中学校のリクエスト献立です。献立を考える際、 「食欲がわかれない人でも、スルスル食べることができる醤油ラーメ ンなら、たくさん食べられるのではないか」と教えてくれました。 人気の鶏肉の唐揚げやきゅうりのひたひたもあります。しっかり食 べて、寒さに負けずに過ごしましょう。
	ぎゅうにゅう	
	とりにくのからあげ	
	きゅうりのひたひた	
	しょうゆラーメンスープ	
27 (金)	ごはん	今日は「卵」についてお話しします。卵は昔から栄養のあるものと して食べられてきました。日本で卵が食べられるようになったのは、江戸時代に入ってからです。卵には、体をつくるたんぱく質だ けなく、肌をきれいにしてくれるビタミンも多く含まれています。また、レシチンという脳の働きをよくする栄養もあります。今 日は鶏肉と野菜と一緒に卵でとじた「親子丼」です。お好みで、ご はんの上にのせて親子丼にして食べてみてくださいね。
	ぎゅうにゅう	
	ししゃもフライ	
	やさいのたくあんあえ	
	おやこに	