

2月 こんだて表



令和7年度

神戸町学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 2日 がんもどきのいそに ハンバーグのしょうがあんかけ むぎごはん だしこんとこまつなのみそしる エネルギー 673kcal 塩分 3.2g | 3日 こまつな、りんご、トマトサラダ いすしのたつたあげ 幼1ひ 小2ひ 中2ひ わかめごはん みぞれじる エネルギー 622kcal 塩分 3.1g | 4日 やきウインナーのトマトソースかけ キャベツのソテー きれめいりコッパン かぼちゃのとうもろこしポタージュ エネルギー 657kcal 塩分 3.7g | 5日 こんぶあえ どりのハーベキューソースやき むぎごはん じゃがいものしるみそしる エネルギー 589kcal 塩分 2.1g | 6日 どうなゲト 幼未1 幼以2 小2 中3 だいこんサラダ むぎごはん ハヤシルウ エネルギー 730kcal 塩分 2.8g |
| 「雁(がん)」という鳥の肉に似た食べ物を作ったものが、「がんもどき」と呼ばれるようになりました。がんもどきは、大豆から作られているので、体をつくるもとになる栄養がたくさん含まれています。 | 節分には、焼きたいわしの頭を、ひいらぎの枝にさして玄関に飾ると、鬼が逃げていくと言われ、いわしを焼いて食べるという風習があります。昔からの風習にちなんで、いわしを食べ、病気に負けない体をつくりましょう。 | かぼちゃは夏が旬の緑黄色野菜ですが、数か月保存することができるので、冬でもおいしく食べることができます。保存しておいた冬のかぼちゃは、粘りがあり、甘くなります。冬のかぼちゃの甘みを味わって食べましょう。 | 卵や肉、魚などのたんぱく質を多く含む食品は、寒さに対する抵抗力を高めてくれます。野菜や果物は、のどや鼻の粘膜を丈夫にしてウイルスが入ってくるのを防いでくれます。いろいろな食べ物を食べて病気を予防しましょう。 | 食事のマナーは、一緒に食事をする人と、おいしく楽しく食べるために必要なものです。マナーには、食事のあいさつをしっかりする、食事中に立ち歩かない、口の中に食べ物を入れたまま話さないなどがあります。 |
| 9日《下宮小学校献立》 りんご 幼 りんごゼリー いかにねぎしおやき 幼末 さわらのねぎしおやき こまつなアーモンドあえ うどん みそうどんのしる エネルギー 599kcal 塩分 3.3g | 10日《南平野小学校アイデアメニュー》 チヂミ フルーツのみかんゼリーよせ キムチチャーハン 幼末 むぎごはん わかめスープ エネルギー 634kcal 塩分 3.5g | 11日 けんこきねんのひ | 12日《よっかむデー》 こまつなときりまけこんのサラダ さけのこうみやき むぎごはん つねとやさいのうまこ エネルギー 639kcal 塩分 2.2g | 13日 ぶたのこんさい どんぶり粥 コーンコロケ むぎごはん こまつなとうのきのすまじる エネルギー 657kcal 塩分 2.2g |
| 下宮小学校6年生の児童が、授業で学習したことを生かして考えてくれたメニューです。五大栄養素が全て取れるようにバランスよく考えられています。地産地消、いどり、好みなども、意識した献立です。 | チヂミは、南平野小学校6年生の児童が、私が考えた学校給食メニューコンクールで、アイデア賞を受賞したメニューを給食用にアレンジしたものです。応募したメニューには、特産物の小松菜とお茶を使用しています。 | | かむ回数を増やすためには、かみごたえのある食べ物を積極的に食事に取り入れることが大切です。今日は、切干大根、ごぼう、れんこん、こんにゃくなど、かみごたえのある食べ物をよくかんで食べましょう。 | 牛乳には、成長期に欠かせない栄養素であるカルシウムが、たくさん含まれています。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。牛乳に含まれるカルシウムは、体に吸収されやすいと言われています。 |
| 16日 はるさめのちゅうかあえ はるまき むぎごはん マーボー豆腐 エネルギー 750kcal 塩分 2.0g | 17日 もやしのおかかあえ さばのカレーふうみやき むぎごはん とんじる エネルギー 622kcal 塩分 2.6g | 18日 小4年～中3年 こがサッポロロール かいそうサラダ あげパン ポークビーンズ エネルギー 653kcal 塩分 2.9g | 19日《食育の日》 こまつなごぼうのサラダ ぶたのこうどうしょうゆやき むぎごはん こまつなりやきふのすまじる エネルギー 584kcal 塩分 2.6g | 20日 にくじゃが しゃもてんぷら 幼1 小1 小2 中2 むぎごはん とうふとこまつなあわせみそしる エネルギー 723kcal 塩分 2.3g |
| 「いただきます」は、命をくれた動物や植物、手間をかけてくれた人たちへの感謝の気持ち、「ごちそうさま」は、食事を作る人が走り回って材料をそろえ、手を尽くしてくれたことへの感謝の気持ちを表す言葉です。 | さばは、秋から冬が旬の魚です。さばに含まれているあぶらの中には、「DHA」や「EPA」というあぶらが含まれ、血液をサラサラにし、病気を予防する効果や、脳の働きをよくする効果があると言われています。 | 揚げパンは、給食の人気メニューのひとつです。小型パンを油で揚げて、砂糖と塩を混ぜたきな粉をまぶしました。きな粉は大豆から作られています。体を作ってくれる栄養素を多く含んでいます。 | 毎月19日は食育の日です。地域で作られた産物の味に触れ、地域のよさをつめましょう。今日は神戸町でつくられている小松菜と、小松菜入りの焼き麩、しょうゆを取り入れました。味わっていただきましょう。 | 肉にはたんぱく質という栄養素が含まれ、筋肉や髪の毛、爪など、私たちの体をつくるもとになります。牛肉には、血をつくるもとになる鉄という栄養素がたくさん含まれています。牛肉の肉じゃがを味わっていただきましょう。 |
| 23日 天皇誕生日 てんのうたんじょうび | 24日 とろろプリン さわらのしるみそかけ むぎごはん さわにわん エネルギー 621kcal 塩分 2.3g | 25日 こやどうふのこもの どりのからあげ 幼1 小2 中2 むぎごはん はくさいとごぼうのみそしる エネルギー 689kcal 塩分 2.3g | 26日 オムレツ れんこんのサラダ むぎごはん チキンカレー エネルギー 710kcal 塩分 3.1g | 27日 いそかあえ ぶたのあんからめ むぎごはん とうふとままのすまじる エネルギー 600kcal 塩分 1.9g |
| | 給食の献立は、いろいろな食品を使った料理を取り入れ、栄養のバランスがよくなるようになり、給食一食分の量が、食べてほしい量になっています。給食を参考にして、食事のとり方を考えられるとよいですね。 | 白菜は寒さに強い野菜で、気温が下がりに霜がつくくらい寒くなると、甘みが増し、おいしくなります。ビタミンが多く含まれているので、かぜやインフルエンザが流行する今の冬の時期に、ぜひ食べて欲しい食べ物です。 | 給食のカレーは、肉を炒める時に、すりおろしたにんにくしょうがと一緒に炒め、ケチャップやソース、りんごをすりおろしたもの、チャツネという野菜や果物から作られる調味料を加えています。 | 豚肉には、エネルギーを作るときに必要なビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1が足りないと、食べたごはんやパンから、体を動かすためのエネルギーが作りにくくなるので、体が疲れやすくなってしまいます。 |

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、無言で丸かじります。

2026年の恵方は「南南東」



2月2日は「麩」の日

お麩は何から作られているか知っていますか？小麦粉から作られています。小麦粉に水を加えると、「グルテン」というガムのようなねばねばした成分が出てきます。そのグルテンから作られるのがお麩です。

神戸町の給食では、地場産物である小松菜をお麩に入れた焼き麩を使用しています。地場産物を使用した加工品を食べられるのは、地元ならではの特権です！今月は19日に使用しています。



※幼児園は一部の献立が変わります。9日(月)いかにねぎ塩焼き→幼末 さわらのねぎ塩焼き、りんご→幼 りんごゼリー
10日(火)キムチチャーハン→幼末 むぎごはん

※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。給食のない日については、各校・各園で違いますのでご注意ください。

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。

また、食材には神戸町産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。

※文科省学校給食摂取基準(小学校・中学校)

・エネルギー量 650Kcal ・タンパク質 摂取エネルギーの13～20% ・脂質 摂取エネルギー量の20～30% ・食塩相当量 2g未満

※神戸町産野菜使用の日。()は使用野菜です。

(裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。)

