



2月給食だより



令和8年2月2日

学校給食課

米原市立東部給食センター

2月3日は「立春」で暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。冬は空気が乾燥しているため体の水分が失われやすくなります。のどの乾燥が風邪などの原因になることもあるので、こまめな水分補給を心がけましょう。また、外出後や食事の前には、手洗い・うがいを行い、睡眠や栄養をしっかりとって病気を予防しましょう。

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始まった風習が主流とされています。(※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、無言で丸かじります。

2026年の恵方は「南南東」

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

月	火	水	木	金
<p>2 中華風チキン 油淋鶏</p> <p>中華めん</p> <p>野菜ラーメン</p> <p>汁</p>	<p>3 揚げ物 揚げ鶏</p> <p>和え</p> <p>いんげん天ぷら</p> <p>豚汁</p> <p>具</p>	<p>4 餅 餅</p> <p>餅</p> <p>ごぼう 千種焼き</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p> <p>ごぼろ</p>	<p>5 ツナサラダ</p> <p>エビカツ</p> <p>キャロットピラフ</p> <p>真だくさん</p> <p>コンソープ</p>	<p>6 野菜のたまご</p> <p>マヨネーズ和え</p> <p>とりの唐揚げ</p> <p>ごぼろ</p> <p>いんげん</p>
油淋鶏は、とり唐揚げに甘酸っぱいソースをかけた中国料理です。	今日は節分給食です。いわしや福豆で邪気を追い払きましょう。	今日はかみかみ給食です。冬のりんごは実が締まり、甘みが強いのが特徴です。	ツナの缶詰の原料には、カツオやマグロが使われています。	ごまは、大きく分けて、白・黒・金の3種類があります。
<p>9 パンナコッタ</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>パルソネ</p> <p>ミルパン</p> <p>クサヤ</p>	<p>10 大根の和え物</p> <p>和え物</p> <p>ごぼろ</p> <p>豆腐の和え物</p>	<p>11</p> <p>日本国旗</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12 中華サラダ</p> <p>海鮮</p> <p>ごぼろ</p> <p>家常豆腐</p>	<p>13 餅</p> <p>餅</p> <p>ごぼろ</p> <p>野菜スープ</p>
「食べ物の旅～イタリア～」です。イタリア料理を味わいましょう。	冬の時期のさばは、「巻さば」と呼ばれ、脂が乗っておいしくなります。	建国記念の日	家常豆腐の「家常」は、「普段の」という意味で、中国の家庭料理です。	今日はお誕生日給食です。2月生まれのみなさんをお祝いしましょう。
<p>16 海藻サラダ</p> <p>チキン</p> <p>チキン</p> <p>カレーソース</p> <p>具</p>	<p>17 野菜のナムル</p> <p>ナムル</p> <p>ごぼろ</p> <p>具</p>	<p>18 野菜の和え物</p> <p>梅和え</p> <p>ごぼろ</p> <p>高野豆腐の和え物</p>	<p>19 野菜の和え物</p> <p>和え物</p> <p>ごぼろ</p> <p>和え物</p>	<p>20 野菜の和え物</p> <p>和え物</p> <p>ごぼろ</p> <p>和え物</p>
ソフト麺は、うどんとスパゲッティの中間のような学校給食用の麺です。	ナムルは、韓国の家庭の常備菜で、いろいろな野菜や山菜などで作られます。	高野豆腐は、凍り豆腐とも呼ばれ、たんぱく質やミネラルが豊富です。	今日は日本型食生活の日です。バランスのよい食事を心がけましょう。	いよかんは、「伊予(愛媛)のみかん」から名付けられました。
<p>23</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24 野菜のドレッシング</p> <p>ドレッシング</p> <p>ごぼろ</p> <p>ポトフ</p>	<p>25 小松菜</p> <p>もやし</p> <p>ごぼろ</p> <p>赤豆</p>	<p>26 野菜の和え物</p> <p>和え物</p> <p>ごぼろ</p> <p>肉じゃが</p>	<p>27 野菜の和え物</p> <p>和え物</p> <p>ごぼろ</p> <p>和え物</p>
天皇誕生日	学期に1回の、給食センター手作りのきな粉パンを味わっていただきます。	「赤だし」に使われる赤みそは、長期熟成された赤褐色のみそです。	プロッコリーで普段食べているのは、「花蕾」と呼ばれるつぼみの部分です。	今日はふるさと滋養給食の日です。滋養菓の恵みに感謝していただきます。

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。 保護者の皆様へ 給食費はすべて給食の食材にあてられます。毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。

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？

買い物

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。

保存

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

調理

炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。

片付け

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

1月の食育の報告 <学級活動「給食センターについて知ろう」小学校2年生>

給食センターの仕事を伝える授業を行いました。米原市には東部と西部の2つの給食センターがあり、所長、栄養士、調理員、配達員など、さまざまな仕事に携わる人がいて、その人たちの力が合わさり、学校に給食が届けられていることを伝えました。子どもたちは、給食センターの調理場で使っている90~120cmの大きなスパテラを実際に持つことで、調理員さんが苦労して給食を作ってくれていることを体感できたようです。



- 【児童の感想】
- ・スパテラが思ったより重かった。
 - ・220人分も作っているのにびっくりした。

日曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー		
		赤 血・肉・骨になるもの	黄 力・熱になるもの	緑 体の調子を整えるもの	糖質	たんぱく質	脂質
2月	野菜ラーメン 牛乳 油淋鶏 中華風サラダ	豚肉 普通牛乳 鶏肉 豆乳	中華めん ごま油 小麦粉 でん粉 キャノーラ油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく 切干大根 きゅうり スイートコーン	452 220 166	704 35.3 25.9	778 39.5 28.8
3火	豚丼 牛乳 いわし天ぷら つば漬け和え 一食分大豆 (小・中) 一食分ポロ(丸)	豚肉 普通牛乳 いわし天ぷら だいす(小・中)	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま 節分ポロ(丸)	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが はくさい つば漬け	462 18.9 15.6	703 29.0 22.1	814 33.5 25.4
4水	ごはん 牛乳 千種焼き ごぼうサラダ よせなベジ 一食りんご	普通牛乳 根菜入りつくね かまぼこ 鶏卵 まぐろ(ツナ) 鶏肉	こめ 強化米 さといも マロニー キャノーラ油 砂糖 イグツリーマヨネーズ ごま	にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン しいたけ ごぼう スイートコーン きゅうり りんご	425 15.9 14.8	703 26.2 22.9	791 29.3 25.6
5木	キャロットピラフ 牛乳 エビカツ ツナサラダ 具だくさんコーンスープ	普通牛乳 エビカツ パーコン まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 キャノーラ油 じゃがいも ポタージュエースコーン ヲガソイアドドレッシング	キャロットピラフの素 たまねぎ にんじん スイートコーン パセリ きゅうり キャベツ	416 16.6 14.9	681 25.8 23.1	760 27.6 25.6
6金	ごはん 牛乳 とり肉の青じそドレッシング煮 野菜のごまマヨネーズ和え いなか汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 チキンハム	こめ 強化米 さといも 砂糖 イグツリーマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう	409 18.0 15.1	684 29.9 23.6	779 33.7 26.2
9月	ミルクパン 牛乳 パリッオーネ イタリアンサラダ カチャトーラ パンナコッタ	普通牛乳 鶏肉 まぐろ(ツナ)	コッペパン 砂糖 キャノーラ油 パリッオーネ イタリアンドレッシング 豆乳パンナコッタ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト きゅうり スイートコーン キャベツ	478 16.2 19.7	731 25.7 28.4	808 28.5 31.1
10火	ごはん 牛乳 煮魚(さば) 大根の和風サラダ 豆腐のみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ さば 鶏肉 かつお節	こめ 強化米 砂糖 キャノーラ油	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが だいこん きゅうり	446 18.9 20.6	703 28.6 29.7	798 32.3 33.3
12木	ごはん 牛乳 海鮮いかしゅうまい 中華サラダ 家常豆腐	普通牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 海鮮いか しゅうまい 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 マロニー ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ だけのこ きゅうり	409 16.5 13.1	691 27.2 19.9	769 29.8 21.1
13金	ごはん 牛乳 ハンバーグの赤ワインソースかけ ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ 米粉のチョコクレープ	普通牛乳 ウィンナー ハンバーグ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 香りごまドレッシング 米粉のチョコクレープ	たまねぎ にんじん もやし いんげんまめ 赤ピーマン ブロッコリー スイートコーン キャベツ	487 16.8 18.4	733 24.7 24.2	802 26.4 25.0
16月	ソフトめんカレーソースのむヨーグルト キャベツ入り平つくね 海藻サラダ	豚ひき肉 みそ チーズのむヨーグルト キャベツ入り平つくね ひじき入り海藻ミックス	ソフトめん オリーブ油 じゃがいも カレールウ まるやかカレールウ 砂糖 キャノーラ油 塩中華ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム きゅうり スイートコーン	456 17.5 12.4	683 24.7 18.4	826 29.8 22.0
17火	ブルコギ丼 牛乳 ぎょうざ 切干大根のナムル	豚肉 普通牛乳 ぎょうざ	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう もやし にら りんご 切干大根 きゅうり	415 16.8 13.1	698 27.9 20.1	773 30.9 21.8
18水	ごはん 牛乳 たこナゲット 野菜のかりかり梅和え 高野豆腐の親子煮	普通牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 たこナゲット	こめ 強化米 じゃがいも 砂糖 キャノーラ油	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり かりかり梅 ゆかり	425 16.0 15.7	717 26.0 25.1	850 30.7 29.9
19木	ごはん 牛乳 さわらの揚げ煮 野菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ さわら さつま揚げ	こめ 強化米 でん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 ごま	かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん いんげんまめ スイートコーン	442 20.1 16.5	705 28.8 24.0	805 32.7 26.7
20金	ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き ポテトサラダ そうめん汁 一食いよかん	普通牛乳 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 みそ チキンハム	こめ 強化米 そうめん キャノーラ油 砂糖 ごま油 じゃがいも イグツリーマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが きゅうり いよかん	433 16.9 15.2	719 27.6 24.0	813 30.8 26.6
24火	きな粉パン 牛乳 ミートボール 野菜のドレッシング サラダ ポトフ	きな粉 普通牛乳 鶏肉 ウィンナー ミートボール	コッペパン キャノーラ油 砂糖 じゃがいも 野菜ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ いんげんまめ きゅうり キャベツ	413 17.8 18.1	728 30.6 29.7	808 33.5 32.6
25水	ごはん 牛乳 ソースチンカツ 小松菜ともやしのごま和え 赤だし	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ チキンカツ	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな にんじん もやし	447 17.7 15.5	687 25.2 21.8	785 28.4 24.4
26木	ごはん 牛乳 さけの白醤油焼き ブロッコリーのおかか和え 肉じゃが みかんゼリー	普通牛乳 厚揚げ 豚肉 さけの白醤油漬 かつお節	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 みかんゼリー	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげんまめ ブロッコリー キャベツ	470 21.0 14.7	718 30.7 19.5	812 34.8 21.9
27金	かしわのじゅんじゅん丼 牛乳 すこもろこと大豆のカルン揚げ キャベツの昆布漬	鶏肉 普通牛乳 すこもろこと だいす 塩昆布	こめ 強化米 砂糖 でん粉 小麦粉 キャノーラ油 黒砂糖 ごま	たまねぎ にんじん ごぼう 赤こんにゃく しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	406 16.6 13.7	680 27.0 21.1	769 30.3 23.3