2月給食だより

令和8年2月2日
学校給食課
米原市立西部給食センター

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

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

2026年の恵方は「南南東」

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる"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。

※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
2 中華風サラダ 油淋鶏 中華めん 野菜ラーメン汁 牛乳	**3** 一食節分豆（小・中） 一食節分ふりかけ（園） つぼ漬け和え いわし天ぷら 豚丼 具 牛乳	**4** 一食りんご ごぼうサラダ 千種焼き ごはん よせなべ汁 牛乳	**5** ツナサラダ エビカツ キャロットピラフ 具だくさんコーンスープ 牛乳	**6** 野菜のごまマヨネーズ和え とり肉の青じそドレッシング煮 ごはん いなか汁 牛乳
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いましょう。	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。
9 パンナコッタ イタリアンサラダ パリツォーネ ミルクパン カボチャポタージュ 牛乳	**10** 大根の和風サラダ 煮魚（さば） ごはん 豆腐のみそ汁 牛乳	**11**	**12** 中華サラダ 海鮮いかしゅうまい 園〜小3:1こ 小4〜中学、職員:2こ ごはん 家常豆腐 牛乳	**13** 米粉のチョコクレープ ブロッコリーとツナのサラダ ハンバーグの赤ワインソースかけ ごはん 野菜スープ 牛乳
「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、「寒さば」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。
16 のむヨーグルト 海藻サラダ キャベツ入り平つくね ソフトめん カレーソース 具	**17** 切干大根のナムル ぎょうざ 園、小1:1こ 小2〜中学、職員:2こ プルコギ丼 具 牛乳	**18** 野菜のカリカリ梅和え たこナゲット 園〜小2:1こ 小3〜6、職員:2こ 中学:3こ ごはん 高野豆腐の親子煮 牛乳	**19** 野菜の和風炒め さわらの揚げ煮 ごはん かぼちゃのみそ汁 牛乳	**20** 一食いよかん ポテトサラダ 鶏ちゃん焼き ごはん そうめん汁 牛乳
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。
23	**24** 野菜のドレッシングサラダ ミートボール 園〜小3:1こ 小4〜中学職員:2こ きな粉パン ポトフ 牛乳	**25** 小松菜ともやしのごま和え ソースチキンカツ ごはん 赤だし 牛乳	**26** みかんゼリー ブロッコリーのおかか和え さけの白醤油焼き ごはん 肉じゃが 牛乳	**27** キャベツの昆布漬け すこーもりこと茄子のカリン揚げ かしわのじゅんじゅん丼 具 牛乳
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しょう。	「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。	ブ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。	今日はふるさと滋賀給食の日です。滋賀県の恵みに感謝していただきましょう。

※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。

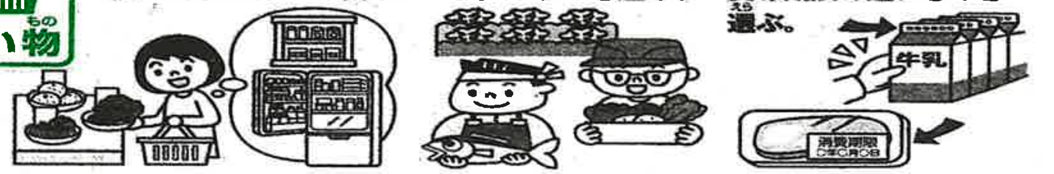
2月は「省エネルギー月間」です！

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つながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

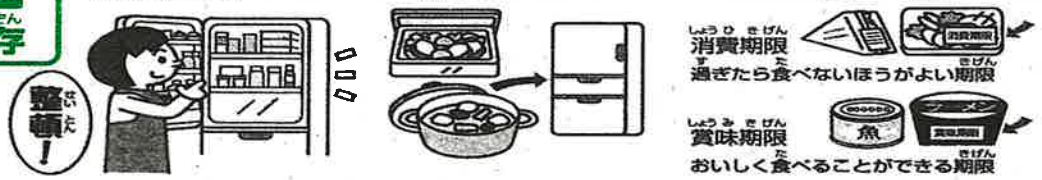
買い物

- 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、配送員など、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】

・スパテラの長さが友だちの身長と変わらないことにびっくりした。

米原市立西部給食センター

2026年2月　予定献立表

日	曜日	こんだて	体内での働き 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	園 エネルギー タンパク 脂質	小5	中学校
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 22.0 16.6	704 35.3 25.9	778 39.5 28.8
3	火	豚丼　牛乳　いわし天ぷら　つぼ漬け和え　一食節分豆(小・中)　一食節分ボーロ(園)	豚肉　普通牛乳　いわし天ぷら　だいず(小・中)	こめ　強化米　キャノーラ油　砂糖　でん粉　ごま　節分ボーロ（園）	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　つぼ漬け	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　よせなべ汁　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　ｴｯｸﾞﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ　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　ベーコン　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　ｻｳｻﾞﾝｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	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　ｴｯｸﾞﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ　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	685 29.9 23.6	779 33.7 26.2
9	月	ミルクパン　牛乳　パリツォーネ　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　パリツォーネ　イタリアンドレッシン　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	477 16.2 19.6	730 25.7 28.4	807 28.5 31
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	447 18.9 20.6	704 28.6 29.7	799 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　たけのこ　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　ウインナー　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　まろやかカレールウ　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	プルコギ丼　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　野菜のカリカリ梅和え　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　カリカリ梅　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	443 20.1 16.5	706 28.8 24.0	806 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　ｴｯｸﾞﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ	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　ウインナー　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　ソースチキンカツ　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　さけの白醤油漬け　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　すごもろこと大豆のカリン揚げ　キャベツの昆布漬け	鶏肉　普通牛乳　すごもろこ　だいず　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