

# きゅうしょくカレンダー 2月

亀岡市立学校給食センター 令和7年度 【B献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
2月	ごはん ぎゅうにゅう とりにく さんしょくに 鶏肉の三色煮 キャベツのみそ汁 ほね 骨ごとよくかんでいただきます	めしわん 小皿 しるわん
3火	<節分献立> ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうが煮 はりはり鍋 福豆	めしわん 小皿 しるわん
4水	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス さわやかソテー	おおざら 大皿 しるわん 小皿
5木	コッペパン ぎゅうにゅう セルフホットドッグ ウインナーの カクテルソースかけ キャベツのカレーソテー とりにく ほうさい 鶏肉と白菜のスープ	おおざら 大皿 小皿 しるわん
6金	ごはん (減量) ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり 中華丼 あはるま 揚げ春巻き	めしわん しるわん 小皿

□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。

がつ か せつぶん  
**2月3日は節分**

なんなんとう  
 2026年の恵方は、**南南東**です。

## 節分3択クイズ

レベル★★★

**Q1** 「節分」とは、どんな日のことをいいますか？

① 鬼がたくさん来る日 ② 豆が収穫できる日 ③ 季節が変わる日

レベル★

**Q2** 鬼を追いはらうために使う大豆を、若いうちに収穫したものはどれでしょう？

① いんげん ② 枝豆 ③ 落花生

レベル★★★

**Q3** 栄養たっぷりの大豆は、いろいろな食品に加工されますが、次のうち大豆が入っていないものはどれでしょう？

① しょうゆ ② はんぺん ③ とうふ

レベル★

**Q4** 臭いで鬼を追いはらうために、ある魚の頭を飾りに使いますが、その魚はどれでしょう？

① タイ ② イワシ ③ サンマ

レベル★★

**Q5** 節分に食べる「恵方巻き」の「恵方」とは、どういう意味でしょう？

① 縁起の良い方向 ② 天気の良い方向 ③ 鬼が来る方向

①=90 ②=10 ③=10



# きゅうしょくカレンダー 2月

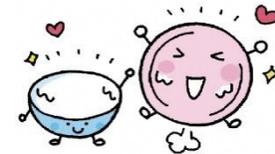
日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
9 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 あったか汁	めしわん  こざら 小皿  しるわん	今日は、唐辛子の話です。唐辛子は赤いイメージですが、実は、緑色や黄色、黒色など様々な色の種類があります。唐辛子には、血管の血液の流れを良くし、体を温める働きがあります。一味唐辛子入りのあったか汁を食べて午後にも元気に過ごしましょう。
10 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉と里芋の煮付け もやしとじゃこの ごま炒め	めしわん  しるわん  こざら 小皿	じゃこは「ちりめんじゃこ」といい、カタクチイワシやウルメイワシの稚魚を塩水でゆでて乾燥させたものです。小さく乾燥している様子が布の「ちりめん」に似ているため、この名前がつけられました。じゃこは小魚なので、頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。そのため、みなさんの成長に必要なカルシウムを多くとることができます。
12 ・ 木	味付けコッパン ぎゅうにゅう 白身魚フライの チリソースかけ カラフルスープ	大皿  こざら 小皿  しるわん	白身魚フライのチリソースかけは、1切れずつです。骨に気をつけてよくかんで食べましょう。今日の白身魚は「たら」です。おなかいっぱい食べることを「たらふく食べる」と言います。これは「たら」の口が大きく何でも食べるため、たっぷり食べたお腹がまるで「たらの腹」のようだということから「たらふく」という言葉が生まれたそうです。
13 ・ 金	だいこんごはん(減量) ぎゅうにゅう ほうれん草オムレツ 豚汁	めしわん  こざら 小皿  しるわん	ほうれん草オムレツは、1個ずつです。冬に旬を迎えるほうれん草は栄養価の高い緑黄色野菜です。特にカロテン(ビタミンA)が多く、皮膚や粘膜の健康を保つて免疫力を高めるほか、目の健康や体の成長にも欠かせない栄養素です。また、冬場のほうれん草は、夏場のものと比べてビタミンCも豊富です。

骨に気を付けていただきます

□ …はし    □ …スプーン    □ …はしとスプーン

※(減量) …いつもより少なめのごはんです。

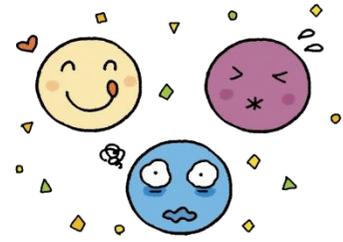
## きみにはあるかな? 好ききらい



みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか? わたしたちは食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、苦手なものでも1口でも多く食べるようにしましょう。

## 生まれながらの好ききらいってあるの?

動物は体に必要なものを「おいしい」、毒のあるものを「まずい」と感じるようになっていきます。そのため、エネルギーやアミノ酸をふくむ甘味やうま味、塩などの塩味を好みます。



いっぽう、酸味や苦味を避けようとしています。これは、くさったものはすっぱく、毒のあるものは苦いことが多いからです。

しかし、酸味や苦味のあるものでも、体験を重ねていくことで「害がないものだ」とわかると、食べられるようになっていきます。



幼い頃には苦手なものでも、食事の経験をつんで成長していくと、だんだん食べられるようになっていくよ!

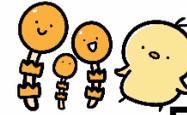
## 「食べられない」こともある!

好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや、信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



# きゅうしょくカレンダー

# 2月



亀岡市立学校給食センター 令和7年度 【B献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
16 月	わかめごはん ぎゅうにゅう 肉じゃが 小松菜とじゃこの 甘辛炒め	めしわん しるわん 小皿
17 火	ごはん ぎゅうにゅう だいこんカレー フルーツポンチ	大皿 しるわん 小皿
18 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう はまのちの竜田揚げ おかか炒め みそ汁	めしわん 小皿 大皿 しるわん
19 木	小型コッパン ぎゅうにゅう 和風スパゲティ (きざみのり付き) レモンサラダ	大皿 しるわん 小皿
20 金	ごはん ぎゅうにゅう だいこんと里いもの そぼろ煮 もやしの香味炒め	めしわん しるわん 小皿

□ …はし □ …スプーン ■ …はしとスプーン

※(減量) …いつもより少なめのごはんです。

## みなさんからのメッセージを紹介しします!

いつも最高に美味しい給食をありがとうございます。新メニューや新しい味にチャレンジしていただいたりメニューを見るのが楽しみです。定番メニューではキムチチャーハンやこんにやくの甘辛煮が人気でもっと食べたいです。

全部おいしかったです! 毎日「何かなあ」と楽しみにしています。本当においしくてワクワクしています。

とり肉のレモンソースかけがおいしかった。みんなが好きなこんだてが多かった。

もみの木ハンバーグがおいしくてかわいかったです。おたのしみデザートがいちばんうれしかったです。毎日「きょうのきゅうしょくなにかなあ?」と楽しみにまっています。いつもおいしいです。きゅうしょくありがとうございます。

## 今月の給食は、どうだったかな?

わくの中に感想を書いて、給食センターに送ってくれるとうれしいです。  
おいしかったこんだて、給食時間のできごと、こんな給食あったらいいな、など…  
(配膳員さんにお問い合わせすると、給食センターに送れるよ。)

学園  
小学校 年 組



# きゅうしょくカレンダー 2月

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
24 火	<p>骨に気を付けていただきます</p> <p>ごはん(減量) めしわん</p> <p>ぎゅうにゅう さばの塩焼き ひじき豆 冬野菜のうすくず汁</p> <p>こざら 小皿 おおざら 大皿 しるわん</p>	<p>さばの塩焼きは1切れずつです。骨に気を付けて食べましょう。さばなどの魚のあぶらには、脳の働きを良くしたり、血液をサラサラにしたり、肌を強くする働きのあるオメガ3系脂肪酸という成分が豊富に含まれています。この成分は皮と身の間に多くふくまれているので、皮といっしょにいただきます。</p>
25 水	<p>ごはん めしわん</p> <p>ぎゅうにゅう マーボーだいこん もやしの炒めナムル</p> <p>しるわん 小皿</p>	<p>今日はクイズをします。「ナムル」とは、次のうちどこの国の料理でしょう？</p> <p>① 台湾 ② 中国 ③ 韓国</p> <p>正解は、③の韓国です。ナムルは、野菜や山菜などをゆでて、ごま油や塩などで味付けした韓国料理です。今日の給食では、さつま揚げを加えてごま油で炒め、炒めナムルにアレンジしました。</p>
26 木	<p>ミルクコッパン おおざら 大皿</p> <p>ぎゅうにゅう とりと鶏肉のトマトサルサ煮 小皿</p> <p>ポトフ しるわん</p>	<p>ポトフは野菜や肉を、塩や香辛料で味付けしたスープでじっくりと煮込んだ、フランスの家庭料理のひとつです。フランス語で「火にかけた鍋」を意味します。給食に出てくるポトフにはしょうゆを入れ、なじみのある味付けにしています。</p>
27 金	<p>ごはん めしわん</p> <p>ぎゅうにゅう ごま豆乳鍋 しるわん</p> <p>茎わかめのきんぴら 小皿</p>	<p>ごま豆乳鍋は、鶏肉、野菜、豆腐を豆乳とだし汁で煮込みました。豆乳は、「畑の肉」ともいわれる大豆の加工品の1つです。大豆を水につけてすりつぶし、煮たものを、こしてしぼってつくられます。そのまま飲むだけではなく、豆乳を使った料理やデザートも人気があります。</p>

□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。

## 豆と大豆製品



大豆は変身上手!  
どんな食べものになれるのかな?

