

2月献立表

函南町立西小学校

	月	火	水	木	金
献立	2 せつぶん給食 だいずきょうだいごはん きびなごフライ ちぐさあえ いわしだんご汁	3 給食なし お弁当の白	4 立春 麦入りごはん わふうハンバーグ いそびたし みそ汁	5 食パン いちごジャム&マーガリン メキシカンポークソテー ラビオリスープ	6 麦入りごはん ぶた肉のしょうがに さつまい いちご
献立メモ	【せつぶん】 せつぶんに合わせた献立です。せつぶんには、邪気(じやまぎ)をはらうため大豆で豆まきをする風習があります。そこで今日のごはんは、大豆や大豆から作られる油あげやしょうゆを使ったごはんです。	お弁当の白	【大豆の変身①みそ】 みそは蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵(はっこう)させたものです。こうじのちがいで米みそ・豆みそ・麦みそがあり、色のちがいによって赤みそ・白みそ・淡色(たんしょく)みそなどに分けられます。	【ラビオリ】 ラビオリはイタリアという国で生まれたパスタの一種です。うすくのぼしたパスタに、肉や野菜などの具材をはさんで作ります。今日はスープに入れます。	【いちご】 今日のいちごは、函南町でとれた「紅(べに)ほっぺ」という品種になります。いちごにはかぜ等の予防にもなるビタミンCが多く含まれています。
献立	9 麦入りごはん なまあげのちゅうかにもやしとこまつなのサラダ ポンカン	10 1.2.3年・ひめリクエスト あげパン ハムサラダ ふゆやさいポトフ	11 建国記念の日	12 バターライス タンドリーチキン ツナサラダ だいこんスープ チョコクレープ	13 給食なし お弁当の白
献立メモ	【大豆の変身②生あげ】 生あげはあげた後も形がそのまま残っていることから「生揚げ」と言います。豆腐を厚めに切るため「厚あげ」とも呼びます。生揚げは木綿豆腐を使い、絹ごし豆腐を揚げたものは絹揚げと呼ばれます。	【1.2.3年・ひめリクエストメニュー】 今日は1.2.3年生とひめしゃら組のリクエストメニューの「あげパン」です。他の学年でも人気がありました。今日のあげパンは、「きび砂糖」という砂糖で味付けをしました。	建国記念の日	【バレンタインデー】 少し早いですが、今日は2月14日のバレンタインデーに合わせた献立です。デザートにチョコクレープをつけました。日本ではチョコレートを送る風習がありますが、海外ではクッキーや花をおくります。	お弁当の白
献立	16 麦入りごはん ハヤシライス マゼドアンサラダ いちご	17 ワカメごはん ブリフライ もやしのおひたし みそ汁	18 アーモンドトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	19 きつねごはん シソと青さのたまごやき れんこんサラダ みそ汁	20 ふじっぴー給食 麦入りごはん 黒はんぺんお茶フライ おかかあえ フカギイとたまごのスープ
献立メモ	【マゼドアン】 マゼドアンとは、フランス語で「角切り」という意味になります。今日のサラダの具材は全て角切りになっています。他にもみじん切りは「アッシュュ」、千切りは「ジュリエヌ」と言います。	【ブリ】 ブリは冬に旬をむかえる魚です。また成長するにつれ名前が変化していく「出世魚(しゅっせうお)」のひとつでもあり、えんぎのよい魚としても有名です。	【ポークビーンズ】 ポークビーンズは、アメリカの家庭料理の一つです。「ポーク」は「ぶた」、「ビーンズ」は「豆」という意味です。今日は大豆(だいず)を使いますが、本場アメリカでは、インゲン豆を使うことが多いそうです。	【大豆の変身③油あげ】 油揚げは豆腐をうすく切って水分を切り、油で揚げたものです。厚揚げとは対照的にうす揚げとも呼ばれています。油揚げはみそ汁や、具をつめていなりずしにするなど、いろいろな料理に使われます。	【ふじっぴー給食】 今日はふじっぴー給食の日です。地場産物を多く取り入れた献立にしました。静岡県の特産品である黒はんぺんに、静岡県産のお茶をまぜた衣を使ったフライにしました。
献立	23 天皇誕生日	24 麦入りごはん サケのちゃんちゃんやき かき玉スープ みかん	25 麦入りごはん なっとう 肉じゃが ワカメのおひたし	26 ちゅうかめん 五目ラーメンつゆ(塩味) はるまき ナムル	27 4.5年リクエスト 麦入りごはん ぶたキムチ ワンタンスープ カルピスゼリー
献立メモ	天皇誕生日	【ちゃんちゃんやき】 ちゃんちゃんやきは、北海道や青森県の漁師町で食べられてきた郷土料理です。「お父ちゃんが作るから」や「ちゃっちゃと早く作るから」などが、この名前の由来と言われています。	【大豆の変身④なっとう】 なっとうは、蒸した大豆(だいず)に、納豆菌(なっとうきん)を加え、発酵(はっこう)させて作られます。なっとうにはたんぱく質やミネラル、食物繊維(しょくもつせんい)がバランスよく含まれています。	【はるまき】 はるまきは、中国で生まれた料理です。春にとれるたけのこやしいたけなどの具材を細かく刻んで、はるまきの皮でまいて油であげるため、「春まき」と呼ばれるようになりました。	【4.5年リクエストメニュー】 今日は、4・5年生からのリクエストメニュー「カルピスゼリー」です。カルピスは日本で生まれた飲み物で、ヨーグルトなどと同じ、「乳酸菌(にゅうさんきん)」という体にいい菌を使って作られています。
献立	「ふじっぴー給食」を実施します				
献立メモ	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>20日に使用する地場産物(予定)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">・ 米 <li style="width: 50%;">・ 黒はんぺん <li style="width: 50%;">・ 牛乳 <li style="width: 50%;">・ たまご <li style="width: 50%;">・ チンゲンサイ <li style="width: 50%;">・ かつおぶし </div> <p>静岡県の子どもたちに、静岡県の食べ物の良さを知ってもらうために、ふじっぴー給食を実施します。ふじっぴー給食は静岡県産の食材を多く取り入れたメニューです。2月23日の富士山の白にちなみ、静岡県の多くの学校でふじっぴー給食が提供される予定です。</p> <p>西小では20日金曜日に実施します。静岡県の特産品である黒はんぺんとお茶を使ったフライや、静岡県産のチンゲンサイを使ったスープを出します。他にも県内産の野菜や米、牛乳などを使います。静岡県にはおいしい食べ物がたくさんあります。この機会に静岡県のいろいろな食べ物について調べてみましょう！</p>				

2月 使用食品一覧

牛乳は毎日つきます。おもに体をつくる食品のなかまで。

日	曜日	献立名	黄色の食品		赤の食品		緑の食品		調味料	エネルギー(kcal) 塩分(g) たんぱく(g)
			おもに1kg以内のものになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品				
2	月	だいすききょうたいごはん きひなごフライ ちくさあえ いわしだんご汁 麦入りごはん わふうハンバーグ いそひだし みそ汁	米 もち米 さとう 油 (パンこ) さとう	だいすき 油あげ とり肉 (きひなご) たまご (イワシ) とうふ みそ	にんじん	塩 しょうゆ 酒 みりん 中濃りん 酒 しょうゆ	561 27 24.9			
4	水	麦入りごはん わふうハンバーグ いそひだし みそ汁	米 麦 パンこ さとう 油 かたくりこ	豆腐 とうふ 牛乳 なたね油 かつおだし ひよこ	ゆが 玉ねぎ もやし にんじん こまつな 玉ねぎ だいこん	みりん しょうゆ かつお 塩 しょうゆ	639 25 28.3			
5	木	食パン イチゴジャム&マーガリン メキシカンポークソテー(ポテト) (ソテー) ラビオリスープ 麦入りごはん ふた肉のしょうがに さつま汁 いちご	食パン マーガリン (さとう) 油 じゃがいも さとう (ごまご)	ふた肉 ベーコン	(いちご) コンク 玉ねぎ にんじん トマト しめじ 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ	塩 しょうゆ	639 25 28.4			
6	金	麦入りごはん ふた肉のしょうがに さつま汁 いちご	米 麦 さとう ごま かたくりこ さとうまいも	ふた肉のしょうがに 油あげ みそ とり肉	コンク ゆが 玉ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな いちご	酒 しょうゆ みりん	548 33 25.3			
9	月	麦入りごはん 生あげのちゅうかに もやしごまつなのサラダ ボンカン	米 麦 油 かたくりこ さとう ごま油 ごま さとう ごま油	ふた肉 生あげ うずらたまご ハム	ゆが かつお はくさい にんじん 玉ねぎ かつお にんじん もやし こまつな ボンカン	酒 しょうゆ かつお 塩 しょうゆ 米酢	529 29 24.4			
10	火	あげパン ハムサラダ ふゆやさいポトフ	パン 油 さとう (ごま ごま油 さとう)	ハム ふた肉 ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん にんじん 玉ねぎ だいこん かつお かつお	塩 しょうゆ	564 29 22.5			
12	木	バターライス ツナサンドイッチ サラダ だいこんスープ チョコクレープ	米 麦 パター さとう 油 さとう オリーブ油 (ごまご チョコ さとう)	とり肉 ヨーグルト ツナ ベーコン (とうじゅう)	パセリ コンク かつお きゅうり キャベツ にんじん コンク 玉ねぎ にんじん かつお だいこん かつお	塩 しょうゆ 中濃りん 中濃りん しょうゆ しょうゆ 米酢 りんご酢 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ	532 20 23.5			
16	月	麦入りごはん ハワイライス マゼアンサラダ いちご	米 麦 油 さとう 油 さとう じゃがいも	ふた肉 ハム	コンク 玉ねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	塩 しょうゆ 米酢 りんご酢 いちご	569 30 20.5			
17	火	ワカメごはん フリフライ もやしのおひたし みそ汁	米 麦 ごま (パンこ) 油 ごま	(ワカメ) (フリ)	もやし こまつな にんじん コーン 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	(塩) 酒 中濃りん しょうゆ	516 35 20.3			
18	水	アーモンドトースト ブレイクピース フリチキサラダ	パン さとう パター アーモンド 油 さとう じゃがいも 油 さとう はるさめ	ふた肉 だいすき チーズ ベーコン ハム	玉ねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ きゅうり にんじん	塩 しょうゆ かつお 中濃りん 赤しょうゆ 塩 しょうゆ 米酢	528 28 24.0			
19	木	きつねごはん ゆがとあおさのたまごやき れんこんサラダ みそ汁	米 麦 さとう (さとう) さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	油あげ (しらす あおさ たまご) ハム みそ	にんじん れんこん にんじん きゅうり 玉ねぎ 葉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん (酒 しょうゆ) しょうゆ 塩 しょうゆ	535 20 21.0			
20	金	麦入りごはん 黒はんぺんお茶フライ おかかあえ かつおとたまごのスープ	米 麦 油 (パンこ) さとう ごま かたくりこ	(サバ イワシ) かつおぶし たまご ベーコン	(お茶) はくさい ほうれん草 にんじん 玉ねぎ コーン チンゲンサイ	中濃りん 酒 しょうゆ からし 塩 しょうゆ しょうゆ	526 33 25.2			
24	火	麦入りごはん サケのちゃんちゃんやき かき玉スープ みかん	黒糖入り食パン バター さとう かたくりこ 油	サケ みそ とり肉 たまご	玉ねぎ キャベツ いんげん コーン にんじん しめじ 葉ねぎ キャベツ みかん	酒 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 塩 しょうゆ しょうゆ	527 32 23.4			
25	水	麦入りごはん なっとう 肉じゃが ワカメのおひたし	米 麦 油 さとう じゃがいも	なっとう ふた肉 ワカメ かつおぶし	にんじん こんにゃく 玉ねぎ えだまめ こまつな きゅうり	(しょうゆ) 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	524 26 24.8			
26	木	ちゅうかめん 五目ラーメンつゆ(塩あじ) はるまき ナムル	ちゅうかめん ごま油 ごま さとう 油 (かたくりこ さとう はるまきのかわ) ごま ごま油 う油 さとう	ふた肉 なたね (ふた肉)	ゆが コンク かつお にんじん かつお コーン 葉ねぎ (ゆが) きくらげ にんじん もやし にんじん こまつな	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ かつお (塩 しょうゆ) しょうゆ 米酢	515 26 22.5			
27	金	麦入りごはん ふた肉キムチ ワンタンスープ カルピスゼリー	米 麦 ごま ごま油 かたくりこ さとう ワンタンのかわ さとう カルピス	ふた肉 みそ とり肉 かんてん セラチン	コンク かつお にんじん 玉ねぎ (はくさい にんじん) もやし にんじん こまつな 玉ねぎ みかん	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ	517 27 23.0			

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、ヒラギイワシ(ヤイカガシ)を玄關に飾ったりして、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)

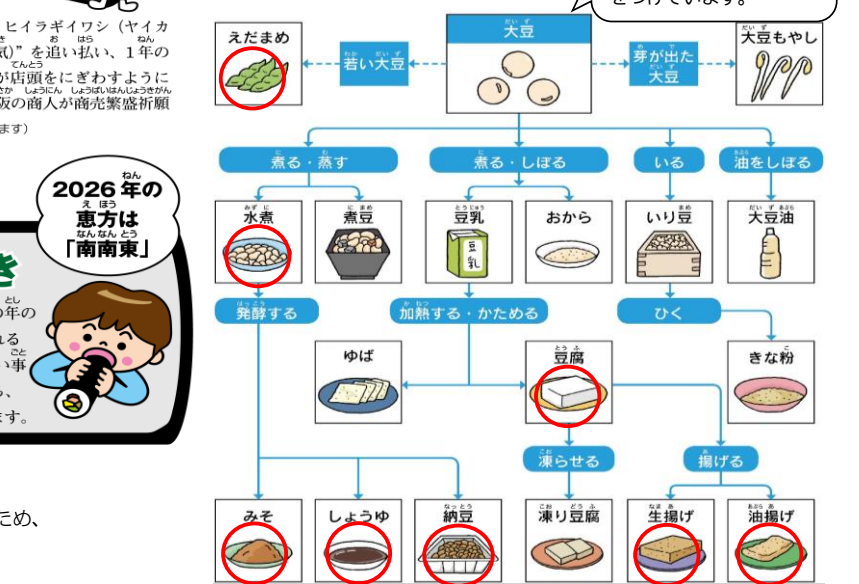
節分にまつわる食べ物

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。

恵方巻き
太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる方向を「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。

2026年の恵方は「南南東」

姿をかえる大豆



※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。

節分は立春の前日になります。立春の日は年によって変わるため、節分の日も2月2日になる年もあります。