

2月給食だより

暦の上ではもうすぐ春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。手洗い・うがいで風邪を予防し、寒さに負けないで元気に過ごしましょう。

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、無言で丸かじりします。

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。

冬の牛乳は味が濃い！？

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか。牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ないさっぱりとした味



秋から春先…乳脂肪分が多い濃厚な味

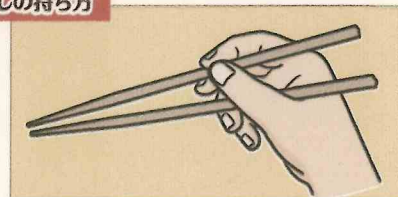
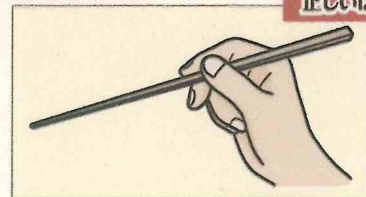
“あること”ができると素敵に変身！

～はしの持ち方、気にしていますか～

正しいはしの持ち方

さて、その「あること」とは、一体、何でしょう？

それは「はしの持ち方」です。はしを正しく持って使えるようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。



①上のはしは、えんぴつのように持つ。②下のはしを親指から通し、薬指の横で支える。

魚がきれいに食べられる！



はしを正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしのように、細かい骨を除いたり、身を上手に分けられたりできます。食べ方がとてもきれいになりますよ。

お茶わんもピカピカ！



はしを正しく持つと、茶わんについたご飯粒や小さな野菜も、ピンセットのようにつまんで口に運べます。お茶わんをきれいに使え、心もピカピカになります。

素敵な大人になれそう！



はしを正しく持つと、食べ方が美しくなります。周りからもきっと「素敵な人だな」と思われることでしょう。ぜひ、今から素敵に変身してみませんか。



<結果発表>

6年1組

- 1位 布田小ラーメン
- 2位 クリスピーチキン
サイダーポンチ
フルーツポンチ
- 3位 カレーライス
唐揚げ

6年2組

- 1位 手作りメロンパン
- 2位 布田小ラーメン
- 3位 サイダーポンチ

6年3組

- 1位 布田小ラーメン
- 2位 揚げパン
- 3位 手作りメロンパン

2・3月の給食は、6年生のリクエストをもとに献立を作ります。3月も楽しみにしていてください。

令和 7 年度



2月 こんだてひょう



調布市立布田小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2月	★和風スープパグティ		鶏肉・ベーコン	スパゲッティ・オリーブ油・油・でんぷん	にんにく・玉葱・人参・しめじ・えのきだけ・こねぎ
	マメなサラダ	○	大豆・レッドキドニー・ダイスチーズ	砂糖・油	枝豆・ホールコーン・キャベツ・きゅうり 赤ピーマン・生薑・玉葱
	★玉ねぎマフィン		無調整豆乳	きび砂糖・メープルシロップ・小麦粉・油	玉葱
3月	いわしの煮ごはん		いわし	米・米粒麦・でんぷん・油	生薑・小松菜・人参
	★野菜のみそ和え	○	鶏肉・白味噌	サラダ油	人参・きゅうり・キャベツ・もやし
	★鶏さんスープ		ちらしかまぼこ・絹ごし豆腐		水菜・大根・人参・えのきだけ・ねぎ
4月	★ごはん		鬼打ち豆		
	★麻婆豆腐	○	豚肉・押し豆腐・赤味噌	砂糖・ごま油・でんぷん・油	生薑・にんにく・人参・玉葱・たけのこ・ねぎ・干し椎茸
	★ポテトの華風サラダ			じゃがいも・砂糖・油・ごま油	白菜・きゅうり・もやし・キャベツ
5月	★果物(りんご)				りんご
	★大根めし	○	豚肉・油揚げ	米・油・白ごま	大根
	★魚のピリ辛焼き		鯖	砂糖	生薑・にんにく・ねぎ
6月	★白菜のゆず酢和え	○	生揚げ・赤味噌・白味噌		小松菜・白菜・人参・ゆず
	★キャベツと厚揚げの味噌汁				キャベツ・玉葱・小松菜・ねぎ
	★フカッチャ			フカッチャ(乳卵なし)	
9月	★ズッパ・デ・ベッシエ	○	めだい・えび・いか 短冊	オリーブ油・でんぷん・小麦粉・パン粉	にんにく・玉葱・セロリー・ホールトマト・枝豆
	★ショートパスタのイタリアンサラダ		ベーコン	マカロニツィスト・シェルマカロニ・オリーブ油	キャベツ・もやし・きゅうり・玉葱・にんにく・レモン
	★パンナコッタ		ゼラチン・豆乳クリーム・調整豆乳		マーマレード
10月	★キムチチャーハン		豚肉	米・油	キムチ・人参・ホールコーン・グリーンピース・ねぎ
	★いかステーキ	○	いか	でんぷん・油・砂糖	玉葱
	★大根ともやしのナムル		鶏肉・わかめ・絹ごし豆腐	油・ごま油	ほうれんそう・大根・もやし・人参・にんにく・生薑
12月	★わかめスープ				白菜・人参・えのきだけ・もやし・ねぎ・生薑
	★カレーうどん	○	豚肉	うどん・油・砂糖・でんぷん	生薑・にんにく・玉葱・人参・小松菜・ねぎ
	★ポテトたこ揚げ		たこ・青のり	じゃがいも・乾燥マッシュポテト(乳卵なし) でんぷん・小麦粉・油	キャベツ・紅生薑
13月	★青菜とわかめのレモン醤油		わかめ	砂糖	小松菜・もやし・人参・しめじ・レモン
	★ごはん		きな粉	くず粉・砂糖・黒みつ	
	★鯖の味噌煮	○	鯖・赤味噌	米	生薑
17月	★和風ポテトサラダ		干ひじき・おかか	三温糖	生薑
	★じゃんちゃん	○	豚肉・絹ごし豆腐・油揚げ	じゃがいも・ごま油	いんげん・人参
	★鶏こぼらフ			里芋・こんにゃく	大根・人参・ごぼう・ねぎ
18月	★スパニッシュオムレツ	○	鶏肉	米・油	人参・ごぼう・玉葱・マッシュルーム ホールコーン・グリーンピース
	★ABCスープ		ロースハム・ダイスチーズ・卵	じゃがいも・油	玉葱・ほうれんそう
	★チョコプリン		ベーコン	マカロニ(アルファベット)・油	玉葱・人参・セロリー・ホールトマト・キャベツ
19月	★ぬりかべトースト		アガー・調整豆乳・豆乳クリーム	砂糖・チョコシロップ(乳なし)	
	★ポトフ	○		食パン(乳卵なし)・乳不使用マーガリン・三温糖 練りごま・すりごま・はちみつ・ホワイトチョコ	
	★野菜チップス		ウィンナー・ベーコン・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・キャベツ・セロリー・ブロッコリー
20月	★春の香りごはん	○	油揚げ	さつまいも・じゃがいも・油	かぼちゃ・れんこん・ごぼう
	★魚の菜の花焼き		鯖・卵	米	ふき・葱・人参・えのきだけ・小松菜
	★のっぺい	○		ノンエッグマヨネーズ	生薑
21月	★果物(清見オレンジ)			油・こんにゃく・里芋・でんぷん	ごぼう・人参・大根・ねぎ・小松菜 清見オレンジ
	★ごはん				
	★のりの佃煮	○	もみり	米	
22月	★鮭のチャンチャン焼き		鮭・白味噌	砂糖	砂糖
	★鶏肉と里芋のうま煮	○	鶏肉・生揚げ	こんにゃく・里芋・砂糖・油	玉葱・人参・キャベツ・ピーマン
	★ソース焼きそば		豚肉・青のり	煮し中華めん(乳卵なし)・油	ごぼう・人参・干し椎茸
23月	★白身魚のウースタン風	○	むきがけい・木綿豆腐・かまぼこ	でんぷん	人参・玉葱・ねぎ・もやし・キャベツ・干し椎茸・葱
	★さつまくん		調整豆乳	さつまいも・ホットケーキミックス(乳卵なし) 砂糖・油	生薑・ねぎ・人参・小松菜
	★カツカレーライス	○	豚肉	米・じゃがいも・小麦粉・乳不使用マーガリン パン粉・生パン粉・油	にんにく・生薑・玉葱・人参
24月	★にんにくドレッシングサラダ		じゃこ	ごま油	ブロッコリー・きゅうり・人参・ミニトマト・にんにく
	★サイダーボンチ			ナタデココ	みかん缶・パイナップル缶
	★テジクッパ	○	豚肉	米・油・ごま油	にんにく・もやし・ねぎ・人参・大根・干し椎茸・ニラ
25月	★ミラノ風ドリア		豚肉	もち米・でんぷん	生薑・玉葱・干し椎茸
	★ジャーマンポテト	○	ベーコン・豚肉・レンズ豆 牛乳・調整豆乳・ビザチーズ	春雨・油・ごま油・砂糖・白ごま	人参・キャベツ・もやし・きゅうり
	★洋風スープ		ベーコン	米・バター・油・砂糖・小麦粉	玉葱・人参・マッシュルーム
26月	★焼きビーフン	○	鶏肉・卵	じゃがいも・油	ホールコーン・玉葱
	★味噌だれ餃子		豚肉	でんぷん	人参・玉葱・ホールコーン・小松菜
	★明石焼き	○	豚肉・赤味噌	ビーフン・油	ピーマン・キャベツ・もやし・人参・葱・干し椎茸
27月	★果物(梅)		たこ・卵	春雨・ごま油・でんぷん・餃子の皮・油・砂糖	にんにく・生薑・白菜・ニラ
	★手作りメロンパン			小麦粉・じん粉(うき粉)	いちご
	★クリームコーンシチュー	○	卵	強力粉・砂糖・バター・小麦粉・グラニュー糖	
28月	★ノンオイルサラダ		鶏肉・いんげん豆・牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・クリームコーン
				砂糖	キャベツ・人参・もやし・きゅうり・玉葱 ホールコーン・レモン

※ウインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
 ※2・3月は、6年生のリクエストをもとに献立を作成します。★はリクエストメニューです。
 ※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。