

# 給食だより

令和8年2月



## 2月の行事食・季節メニュー



### 2月4日（水）『青椒肉絲（中国）』

青椒肉絲（チンジャオロース）は（青）ピーマンと細切りにした肉などを炒めた世界で浸透している中華料理である。絲（スー）」という字が細切りのことを指します。発祥の中国においては豚肉を使用するのが一般的であります、日本では牛肉を使用する事が多いです。赤や黄色のピーマンと一緒に炒めたものは「彩椒肉絲（ツァイジャオロースー）」といます。

### 2月14日（土）『バレンタイン』

バレンタインデーとは、毎年2月14日に世界各地で「恋人たちの日」として祝われている恋人や夫婦がお互いの愛を確かめ合う日です。海外では、男性から女性にプレゼントを贈るスタイルが主流のようです。アメリカでは男性が女性に気持ちを伝える絶好のチャンスの日とされ、バラの花束と一緒にチョコレートやジュエリー、ディナーなどをプレゼントします。



### 2月24日（火）郷土料理『けんちん汁』

けんちん汁は神奈川県のお郷土料理で、一年で一番短い冬至の日に、藤沢市近郊の農家で昔から作られてきました。けんちんは中国から伝えられた卓袱料理の一つで、「巻織」「巻煎」とも書き、「けんちん」「けんせん」とも呼ばれています。「巻織」の「巻」は巻いたもの、「織」は小さく切るとい意味で、細かく切った大根、にんじん、ごぼう、つかみ崩した豆腐を油で炒めたものを「けんちん地」といいます。けんちん汁はけんちん地を使った具だくさんの汁もので、けんちん地を使った料理には、けんちん蒸し、けんちん煮、けんちん焼きなどがあります。名前の由来には鎌倉の建長寺で作られていた建長汁がなまってけんちん汁になったという説もあります。

2月になりました。まだまだ寒い日が続きます。  
風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。  
手洗いうがいをしっかりと、1日3食よく食べて元気に春を迎えましょう。

## ～大豆について知ろう～

大豆は、「畑の肉」といわれ、たんぱく質と脂質が豊富に含まれています。他にも色々な成分が含まれています。

- ・たんぱく質：筋肉など体の重要な構成成分
- ・カルシウム：骨と歯を丈夫に保つ
- ・サポニン：動脈硬化予防、排便促進
- ・イソフラボン：骨粗しょう症の予防
- ・オリゴ糖：腸内環境の改善
- ・レシチン：脳の活性化、美肌効果、血流を良くする
- ・鉄：貧血予防



たくさんの栄養素が含まれており、体の健康を維持するのに欠かせない食材です。また、大豆は古くから様々な食品に加工することによって食べられてきました。豆腐、納豆、醤油、みそ、きなこ、油あげ、ゆば、豆乳などは大豆からできています。

## ～お箸の正しい持ち方～

日本の食事にお箸はかせません。お箸の正しい持ち方について紹介します。

### 上の箸

鉛筆を持つように、親指、人差し指、中指の3本を使って、箸先から3分の2程度のところを持ちます。（中指は上下の箸に触れているようにします）

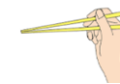
### 下の箸

薬指と小指の2本で下の箸を支えるようにして持ちます。

握り箸、ペン箸、交差箸になってはいませんか。

間違った箸の持ち方も意識して練習を繰り返せば、身につけることができます。

正しい箸の持ち方で美味しく食事をいただきましょう。





令和 8年 2月度 給食献立表



日付	曜日	献立	材料		日付	曜日	献立	材料	
2月		ハンバーグ トマトソース	ハンバーグ、油、トマトピューレ、ケチャップ、玉ねぎ、人参、コンソメ	942 kcal  中学 2 年 中学 3 年	13	金	肉団子のトマトソース	肉団子、玉ねぎ、青ピーマン、油、コンソメ、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、砂糖	724 kcal  中学 1 年
		スパゲティサラダ	スパゲティ、ハム、コーン、たまねぎ酢ソース				ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、ハム、コーン、イタリアンドレッシング	
		いんげんのソテー	いんげん、ベーコン、塩、胡椒				みかん	みかん	
		牛乳	牛乳				コンソメスープ	キャベツ、じゃが芋、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒	
		ロールパン	ロールパン、チョコレートソース				ごはん	米	
3火		カレーライス	米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ケチャップ、ゴールデン、カレーフレーク、コンソメ、ウスターソース、油	952 kcal  中学 2 年 中学 3 年	14	土	白身魚フライ	たら、パン粉、小麦粉、塩、油、タルタルソース	917 kcal  中学 1 年
		牛肉入りコロッケ	馬鈴薯、パン粉、小麦粉、でん粉、塩、砂糖、牛肉、醤油、オイスターソース、油、トンカツソース				カップケーキ	ガトーショコラ	
		オレンジゼリー	オレンジゼリー				ツナサラダ	キャベツ、ツナ、醤油、塩、コンソメ	
		オニオンスープ	玉ねぎ、ウインナー、コーン、コンソメ、塩、胡椒				白菜のスープ	白菜、ベーコン、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒	
4水		チンジャオロース	牛肉、青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、砂糖、塩、醤油、オイスターソース、油	760 kcal  中学 1 年 中学 3 年	24	火	豚と揚げ高野の煮物	豚肉、高野豆腐、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、いんげん、だし、醤油、みりん、砂糖、酒	735 kcal  中学 2 年 中学 3 年
		アスパラとコーンの香り揚げ	コーン、アスパラガス、すり身、卵白、塩、砂糖、、小麦粉、油				揚げぎょうざ	豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、砂糖、にんにく、にら、塩、醤油、生姜、オイスターソース、油	
		黄桃	黄桃				ほうれん草のおかか和え	ほうれん草、かつお節、醤油、みりん	
		チンゲン菜のしょうがスープ	チンゲン菜、人参、ねぎ、生姜、鶏ガラ、塩、胡椒				けんちん汁	大根、ごぼう、人参、こんにゃく、里芋、醤油、塩、だし	
		ごはん	米				ごはん	米	
5木		肉豆腐	牛肉、玉ねぎ、焼き豆腐、人参、こんにゃく、いんげん、油、醤油、砂糖、みりん、酒、だし	782 kcal  中学 1 年 中学 3 年	25	水	かやくうどん	うどん、豚肉、かまぼこ、ねぎ、刻み揚げ、醤油、みりん、酒、だし、砂糖	702 kcal  中学 1 年 中学 3 年
		ちくわの磯辺揚げ	たら、塩、砂糖、植物油、小麦粉、天ぷら粉、アオサ、油				野菜コロッケ	馬鈴薯、パン粉、小麦粉、塩、人参、砂糖、白胡椒、油、トンカツソース	
		金時豆	うずら豆、砂糖、塩				りんごゼリー	りんごゼリー	
		わかめのすまし汁	わかめ、ねぎ、人参、だし、塩、酒				牛乳	牛乳	
6金		肉豆腐	牛肉、玉ねぎ、焼き豆腐、人参、こんにゃく、いんげん、油、醤油、砂糖、みりん、酒、だし	782 kcal  中学 1 年 中学 3 年	25	水	かやくうどん	うどん、豚肉、かまぼこ、ねぎ、刻み揚げ、醤油、みりん、酒、だし、砂糖	702 kcal  中学 1 年 中学 3 年
		ちくわの磯辺揚げ	たら、塩、砂糖、植物油、小麦粉、天ぷら粉、アオサ、油				野菜コロッケ	馬鈴薯、パン粉、小麦粉、塩、人参、砂糖、白胡椒、油、トンカツソース	
		金時豆	うずら豆、砂糖、塩				りんごゼリー	りんごゼリー	
		わかめのすまし汁	わかめ、ねぎ、人参、だし、塩、酒				牛乳	牛乳	
6金		ポークチャップ	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、塩、胡椒、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、にんにく、油	872 kcal  中学 1 年 中学 2 年	26	木	竜田揚げ	鶏肉、醤油、砂糖、生姜、にんにく、塩、卵白、小麦粉、油	795 kcal  中学 1 年 中学 3 年
		唐揚げ	鶏肉、小麦粉、醤油、卵、塩、にんにく、生姜、白胡椒、油				ラタトゥイユ	玉ねぎ、なす、ピーマン、にんにく、トマトダイス、油、コンソメ、塩、胡椒	
		キャンディチーズ	キャンディチーズ				ハニーマスタードサラダ	ブロッコリー、ハム、ハニーマスタード	
		コンソメスープ	ベーコン、ねぎ、コーン、コンソメ、塩、胡椒				キャベツのスープ	キャベツ、じゃが芋、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒	
7土		ごはん	米	917 kcal  中学 1 年 中学 2 年	27	金	ごはん	米	678 kcal  中学 1 年 中学 2 年
		マーボー丼	米、豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、ねぎ、鶏ガラ、にんにく、生姜、醤油、赤味噌、砂糖、片栗粉、油				鶏肉と野菜の煮物	鶏肉、玉ねぎ、れんこん、人参、いんげん、醤油、みりん、酒、だし	
		ジャーマンポテト	じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、塩、胡椒、コンソメ、油				キャベツとウインナーのカレー炒め	キャベツ、ウインナー、人参、カレー粉、コンソメ、油	
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー				りんご	りんご	
9月		牛乳	牛乳	700 kcal  中学 3 年	28	土	牛乳	牛乳	804 kcal  中学 1 年 中学 2 年
		豚肉の塩だれ炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、塩だれ、油、みりん、砂糖、酒、醤油、塩、胡椒				揚げパン	コッペパン、油、砂糖	
		シュウマイ	玉ねぎ、グリーンピース、鶏肉、豚肉、小麦粉、卵白				肉じゃが	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、こんにゃく、油、醤油、砂糖、みりん、だし	
		もやしのナムル	もやし、人参、塩、鶏ガラ、醤油、砂糖				春巻き	筍、人参、キャベツ、玉ねぎ、春雨、醤油、小麦粉、鶏肉、砂糖、油	
12木		中華スープ	コーン、ハム、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒	790 kcal  中学 1 年 中学 3 年			ほうれん草のごま和え	ほうれん草、ごま、醤油、みりん、だし	
		ごはん	米				さつまいもの味噌汁	さつまい芋、わかめ、ねぎ、味噌、だし	
		鶏のたまねぎ酢ソース	鶏肉、塩、油、たまねぎ酢ソース				ごはん	米	
		茄子とひき肉のみそ炒め	豚ひき肉、なす、玉ねぎ、人参、赤味噌、塩、胡椒、にんにく、油						
		昆布豆	大豆、砂糖、醤油、昆布、塩						
		牛乳	牛乳						
		コッペパン	コッペパン、いちごジャム						

※仕入れの都合により献立内容が変更となる場合がございます。