



2月 給食献立予定表



海南市立大東小学校

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	熱量カロリー	
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		小学校	中学校
1 (日)	ナン 牛乳 キーマカレー ナタデココボンチ	ナン じゃがいも カレールウ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しょうが にんにく みかん パイン ナタデココ	ナンはインドのパンです。タンドールといわれる窯(かま)にはりつけて焼きます。ひとくち大にちぎったナンで、カレーをすくうようにして一緒に食べましょう	615	644
2 (月)	日曜参観 振替休業日						
3 (火)	パン 牛乳 イワシフライ 豆のサラダ コンソメスープ	パン こめあぶら	ぎゅうにゅう イワシフライ だいず ぶたにく	コーン にんじん ブロッコリー レモン たまねぎ だいこん こまつな	今日は節分です。節分とは、1年の健康と幸せを願う伝統行事のひとつです。豆まきをしたり、イワシを食べて邪気を追い払います	711	834
4 (水)	キムタクごはん 牛乳 白菜の中華スープ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが ながねぎ はくさいキムチ たくあん はくさい にんじん コーン	キムタクごはんは、リクエスト献立混ぜご飯・丼部門1位に選ばれました。漬物をおいしく食べてもらいたいという思いから考案された長野県生まれの献立です	587	695
5 (木)	パン 牛乳 肉団子春雨スープ 冷しゃぶサラダ	パン はるさめ	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく	たまねぎ はくさい にんじん ほししいたけ キャベツ もやし コーン	リクエスト献立あえもの部門2位に選ばれた冷しゃぶサラダです。豚肉には、パンやごはんなどに含まれる糖質を、エネルギーに変えるビタミンB1が多く含まれています	608	700
6 (金)	ねぎ塩豚丼 牛乳 わかめのおみそ汁	こめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが レモン	ねぎ塩豚丼とわかめのみそ汁は、リクエスト献立混ぜご飯・丼部門・汁物部門で3位でした。かくし味にレモン汁が入ったさっぱりした味付けが人気です。野菜もたくさん食べられます	613	729
9 (月)	ごはん 牛乳 白菜の炒め物 しょうゆコーンラーメン	こめ ラーメン ごまあぶら かたくりこ こめあぶら	ぎゅうにゅう ひらてん ぶたにく わかめ	はくさい にんじん しめじ しょうが コーン ちんげんさい たまねぎ	リクエスト献立めん料理部門で3位に選ばれたしょうゆコーンラーメンです。5種類の野菜と、わかめと豚肉が入って具たくさんラーメンです	674	808
10 (火)	パン 牛乳 塩焼きそば 巨峰ゼリーボンチ	パン ちゅうかめん ごまあぶら きょうほうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんにく しょうが パイン みかん	リクエスト献立めん料理部門で1位に選ばれた塩焼きそばです。焼きそばは中国のチャオ麺が起源とされています	704	825
11 (水)	建国記念の日						
12 (木)	黒糖パン 牛乳 メンチカツ そえ野菜 オニオンスープ	こくとうパン こめあぶら	ぎゅうにゅう メンチカツ	キャベツ もやし にんじん コーン いんげん たまねぎ	リクエスト献立揚げ物部門で3位のメンチカツです。パンはリクエストのあった黒糖パンです。黒砂糖はミネラルがたくさん含まれています	645	748
13 (金)	わかめごはん 牛乳 ツナ大根 豚汁	こめ	ぎゅうにゅう わかめ ツナ ぶたにく みそ	だいこん にんじん しょうが キャベツ こんにゃく ごぼう ねぎ	リクエスト献立汁物部門の1位は豚汁でした。お肉、野菜、こんにゃくが入った栄養バランスの良い汁物です。川善みそさんの、おみそがおいしいですね。	590	699
16 (月)	ごはん ゆかりふりかけ 牛乳 五目きんぴら きのこさつまいものおみそ汁	こめ ごま こめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく しめじ えのき ねぎ ゆかり(あかじそ)	ごぼうを食べる国は、日本と韓国だけでしたが食物繊維が豊富なことが欧米でも注目される食材となっています	600	712
17 (火)	パン 牛乳 カレーコロッケ ほうれん草ソテー 豆乳コーンスープ	パン カレーコロッケ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ほうれんそう キャベツ しめじ にんじん たまねぎ コーン	コロッケのルーツは、フランス料理のクロケットと言われています。明治時代の文明開化の中で、日本に伝わってきた料理の一つで、高価な料理だったそうです	607	699
18 (水)	ごはん 牛乳 マーボー大根 もやしのナムル	こめ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく はつちようみそ	だいこん にんじん ながねぎ しょうが にんにく もやし	地場産の大根を使ったマーボー大根です。味付けには、八丁みそを使っています。八丁みそは愛知県岡崎市にある八丁村で作られたことが名前の由来となっています	563	664
19 (木)	パン 牛乳 マカロニクリーム煮 イタリアンサラダ	パン マカロニ じゃがいも シチュールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン キャベツ	リクエスト献立サラダ部門2位のイタリアンサラダです。トマト・パジル・セロリの入ったドレッシングが人気のサラダです	682	796
20 (金)	ごはん 牛乳 もつ鍋風煮 ピリ辛こんにゃく	こめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん なら ほししいたけ こんにゃく とうがらし	リクエスト献立煮物部門で2位のもつ鍋風煮と炒め物部門の1位のピリ辛こんにゃくです。昨年につづき、どちらも1位の人気コンビメニューです	609	724
23 (月)	天皇誕生日						
24 (火)	パン 牛乳 ミートスパゲッティ 大豆とチーズのサラダ	パン スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	しょうが にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン しめじ トマト コーン いんげん	ミートソースが生まれたイタリアではボロネーゼという名前で呼ばれています。これはこの料理が生まれたボローニャ地方からつけられています	748	882
25 (水)	ごはん 牛乳 ひじき豆 ちゃんぽん風おかずスープ	こめ こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ひらてん ぶたにく かまぼこ とうにゅう みそ	にんじん いんげん こんにゃく キャベツ もやし たまねぎ にんにく	ひじきには、血を作るもとになる鉄分と骨を丈夫にしてくれるカルシウムが、他の海藻に比べて多く含まれています	612	728
26 (木)	パン 牛乳 白身フライ タルタルソース そえ野菜 野菜スープ	パン こめあぶら タルタルソース	ぎゅうにゅう しろみフライ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	リクエスト献立揚げ物部門で1位の白身フライです。きょうはタルタルソースをつけて食べてみましょう	598	687
27 (金)	切干大根そぼろ丼 ゆかりあえ わかめと豆腐のみそ汁	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん いんげん はくさい もやし ゆかり(あかじそ) だいこん ねぎ	リクエスト献立あえ物部門1位のゆかりあえです。ゆかりは、赤じそを乾燥させて作っています。ごはんや野菜にまぜると、色よくさわやかな香りがしておいしいですね	593	703

※材料の都合により献立を一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

2月 給食だよ!

節分は「季節を分ける」という意味で、冬と春の節目となる大切な日です。

昔から目に見えない悪いものを「鬼」に見立てて、「魔」を「滅する」=「まめ(豆)」を投げて追い払ってきました。悪い鬼を追い出し、新しい春を元気に迎えましょう。

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。