

2月給食だよ！

令和8年1月29日

寒河江市立柴橋小学校 発行

大豆パワーで元気に！！



3日(火) 福豆

福豆を食べて、自分の体にも福を呼び込みましょう。

2月3日は**せつぶん**です。病気やけがをしないで、健康に過ごせるようにと願いをこめて、豆まきをします。豆まきの豆は、大豆です。大豆には災いや病気など悪いものを追い払う力があると信じられていたからです。日本人の健康を支えてきた“畑の肉”「大豆」のよさを見直し、大豆パワーを大いにとり入れましょう！

からだをつくるよ！

…質の良い「たんぱく質」が多い。

骨や歯をじょうぶにするよ！

…「カルシウム」と「鉄分」が多い。

疲れにくくするよ！

…糖質をエネルギーに変える「ビタミンB1」が多い。

コレステロールを下げるよ！

頭の働きをよくするよ！

…記憶力や集中力を高める「レシチン」が多い。

血行をよくし、老化を防ぐよ！

…体の中の酸化を防ぐ「ビタミンE」が多い。

おなかがすっきりするよ！

…「食物繊維」が多く、腸を刺激して便秘を防ぐ。



**ごはんといっしょに
食べるとさらに
パワーアップするよ！**

●大豆変身クイズ● 次の食べ物で大豆からできていないものが2つあります。どれでしょう？（こたえは、下にあります）



2月は曜日ごとに学校給食の「ねらい」を決めています。

ねらい	ふゆやさしい 冬の野菜を楽しもう	ふゆ まる 冬に負けない食事を知ろう	はし ただ も た 箸を正しく持って食べよう	にほん きょうどりょうり あじ 日本の郷土料理を味わおう	えいよう とく かた し 栄養バランスの摂り方を知ろう
日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
予定こんだて	ちゅうかどん 牛乳 はるさめスープ ぼんかん	ごはん せつぶんまめ 牛乳 いわしのうめにはくさいの塩こんぶあえ けんちんじる 	ごはん 牛乳 まぐろフライ ホットポテトサラダ やさしみそスープ	ごはん 牛乳 あじつけのり ごもくやさい肉団子 にんじんしりしり(沖縄県) キャベツのみそしる	こめこ食パン 牛乳 ハーブチキンやき ほうれん草のタルタルサラダ はくさいのトマトスープ
きいろのなかま	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら	ごはん さとう かたくりこ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら パンこ	こめこしょくパン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ
あかのなかま	ぶたにく 牛乳 ベーコン	いわし 牛乳 こんぶ とうふ せつぶんまめ(だいず)	まぐろ チーズ ベーコン 牛乳 ウィンナー みそ	牛乳 のり とりにく ツナ あつあげ みそ	とりにく ツナ 牛乳 ベーコン たまご
みどりのなかま	たけのこ にんじん きくらげ にら たまねぎ はくさい しょうが しめじ しいたけ ねぎ にんにく ぼんかん	はくさい きゅうり ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ だいこん	たまねぎ にんじん だいこん コーン えだまめ	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ しょうが コーン	レモン にんにく バジル ほうれんそう にんじん セロリ トマト はくさい
日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
予定こんだて	ソースカツどん 牛乳 しそドレサラダ だいこんのみそしる	ごはん 牛乳 鶏のからあげ キャベツのごまかけ なっとうじる りんご 【6年2組献立】	けんこくきねん び 建国記念日 	ごはん 牛乳 しお 塩さばやき にあい(茨城県) けんさん 県産はくさいのみそしる	ソースやきそば 牛乳 あげぎょうざ ヨーグルトあえ
きいろのなかま	ごはん あぶら ざらめ パンこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま		ごはん あぶら さとう ごま	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ナタデココ さとう こむぎこ
あかのなかま	ぶたにく 牛乳 ツナ あぶらあげ みそ	牛乳 とりにく あおだいず みそ あぶらあげ とうふ なっとう		牛乳 さば あぶらあげ あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく とりにく みそ あおのり ヨーグルト
みどりのなかま	キャベツ ブロッコリー ねぎ パプリカ だいこん にんじん	しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん なめこ こんにゃく ねぎ せり いもがら きゅうり りんご		ごぼう にんじん こまつな れんこん いとこん しいたけ はくさい	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ にら ピーマン しめじ べにしょうが アロエ パインかん

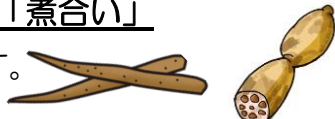
2月の献立から



12日(木)煮合い

【茨城県の郷土料理】

茨城県の特産物であるれんこんやごぼうをはじめ、地元で手に入りやすい食材を多く使用して作る料理です。もともとは正月やお祝いの席で食べられていて、酢を使って味付けするのが特徴です。材料を煮て和えることから、「煮合い」と呼ばれます。



26日(木) チーズ入りきりざい

【新潟県の郷土料理】

新潟県魚沼地方に伝わる郷土料理で、納豆と細かく切り刻んだ野菜や漬物を混ぜ合わせた料理です。『きりざい』の『きり』は「切る」、『ざい』は「菜(さい)」を意味し、冬の保存食として余った漬物などを無駄にしないための知恵からうまれました。給食ではチーズを加えます。



10日(火) 6年2組が考えた献立

1月に引き続き、家庭科の授業で、班ごとに考えた献立が登場します。6年2組は「よくんで風邪に負けない食事」をねらいとしました。どの班もかみ応えのある食材や栄養価の高い食材を選び、献立を立てることができました。代表として、3班の献立を給食で提供します。ポイントは、キャベツや豆、りんごといった食感のある食材を使い、体が温まるように納豆汁をとり入れたことです。



ねらい	冬野菜を楽しもう	冬に負けない食事を知ろう	箸を正しく持って食べよう	日本の郷土料理を味わおう	栄養バランスの摂り方を知ろう
日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
予定こんだて	県産米粉でカレーライス (県産大根入り) 牛乳 ブロッコリーサラダ 手作りココアプリン	ごはん 牛乳 鶏にんじんみそ のり塩ポテトコロッケ わふうあえ 根菜のとろみスープ	ごはん 牛乳 あつあげのひきにく炒め もずくのみそしる かむシャカビーンズ	ごはん 牛乳 シイラフライ(ソース) きりぼしだいこん 切干大根のナポリタン風 だんごじる(広島県)	やまこめもちりパン 牛乳 ウィンナー 県産キャベツのサラダ クラムチャウダー
きいろのなかま	ごはん あぶら じゃがいも さとう こめこ パター ココアプリン	ごはん あぶら さとう こめこ じゃがいも パンこ ごまあぶら	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ごはん あぶら さといも こむぎこ バター しらたまもち パンこ	やまこめもちりパン パター じゃがいも こめこ
あかのなかま	ぶたにく 牛乳 チーズ ツナ	とりにく 牛乳 みそ かまぼこ のり	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ もずく	しいら 牛乳 ウィンナー とりにく しろみそ	ウィンナー 牛乳 あさり とりささみ
みどりのなかま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ ブロッコリー コーン	にんじん しょうが キャベツ ブロッコリー ごぼう れんこん だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん にら だいこん ねぎ しょうが ひよこまめ	にんじん たまねぎ ピーマン きりぼしだいこん だいこん しょうが こんにゃく こねぎ	たまねぎ パプリカ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン パセリ
日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
予定こんだて	てんのうたんじょうび 天皇誕生日	カレーうどん 牛乳 はるまき おひたし	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン かいそうサラダ コンソメスープ ★6年生お楽しみ給食★	ごはん 牛乳 チーズ入りきりざい(新潟県) あつやきたまご はくさいの煮びたし ちゅうかみそしる	ゆきわかまる 雪若丸ごはん 牛乳 さけのしおやき きんぴらごぼう ふゆやさい 冬野菜のみそしる いよかんゼリー
きいろのなかま	ふるさとの味 大切にしよう	うどん あぶら さとう こめこ カレールウ はるさめ こむぎこ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ごはん あぶら くるまふ ごま ごまあぶら	ごはん あぶら ゼリー さとう ごまあぶら
あかのなかま		ぶたにく 牛乳 あぶらあげ かまぼこ	牛乳 とりにく とうふ わかめ ベーコン	牛乳 なっとう あぶらあげ チーズ たまご ぶたにく みそ	牛乳 さけ ぶたにく みそ あぶらあげ
みどりのなかま		にんじん ごぼう ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし しめじ	ねぎ えのき にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ パプリカ チンゲンサイ	こまつな もやし たくあん にんじん はくさい しめじ ねぎ にんにく	にんじん ごぼう ピーマン こんにゃく はくさい だいこん かぼちゃ ねぎ いよかん

意識していますか?

食事のマナー

正しい姿勢



やりがちなマナー違反



ひじをつく



足を組む



食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方

左利き



右利き



はし先を開いたり閉じたりして、食べ物をはさむ。



やりがちなマナー違反

さしぱし



よせぱし



わたしぱし



※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。

家族やクラスメイトをはじめ、外食など、周りの人と気持ちよく食事をするためには、食事のマナーを守ることが大切です。今月は、火曜日に「箸を正しく持って食べよう」の給食がありますので、箸使いも気を付けながら良いマナーを身につけるようにしましょう。