

# 2月 のごんたて表

令和7年度  
いさなご小学校

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金   |
|--|---|---|---|---|
| 2日   | 3日  | 4日  | 5日  | 6日  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ちくわの照り煮</li> <li>・ひじきの マヨネーズあえ</li> <li>・みそひつみ</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・いわしのかば焼き</li> <li>・昆布あえ</li> <li>・豆腐のすまし汁</li> <li>・黒豆の砂糖がらめ</li> </ul> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">節分</div>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さつまいものグラタン</li> <li>・キャベツのソテー</li> <li>・卵のふわふわスープ</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉と大根のうま煮</li> <li>・即席漬け</li> <li>・キャラメルプリン</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・みかんごはん</li> <li>・ぐる煮</li> <li>・豚肉と野菜の中華炒め</li> <li>・金時豆の甘煮</li> </ul>    |
| 9日   | 10日   | 11日   | 12日   | 13日   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ソースかつ丼</li> <li>・ほうれんそうの 炒めもの</li> <li>・しめじのすまし汁</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さばのしょうが煮</li> <li>・キャベツとわかめの すのもの</li> <li>・豚汁</li> </ul>    | <p style="text-align: center;"><b>建国記念の日</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ハンバーグおろしかけ</li> <li>・鶏肉と野菜のソテー</li> <li>・ミネストローネ</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークカレーライス</li> <li>・フレンチサラダ</li> <li>・焼きチョコもち</li> </ul> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">バレンタイン</div>  |
| 14日(土)   | 17日   | 18日   | 19日   | 20日   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん(特栽米)</li> <li>・フライドチキン</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・コーンポタージュ</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん(特栽米)</li> <li>・高野豆腐の卵とじ</li> <li>・マロニーの 炒めもの</li> <li>・しそひじきふりかけ</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤米ごはん (特栽米)</li> <li>・キスの甘辛がらめ</li> <li>・切干大根の カレー炒め</li> <li>・沢煮椀</li> </ul> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">歯の日</div>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・アカモクごはん (特栽米)</li> <li>・豚肉と野菜の 和風あえ</li> <li>・さつまいものみそ汁</li> </ul> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">たんご・食の日</div>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん(特栽米)</li> <li>・じゃがマーボー</li> <li>・厚揚げの中華炒め</li> <li>・みかんゼリー</li> </ul>    |
| 23日  | 24日   | 25日   | 26日   | 27日   |
| <p style="color: purple; font-size: 2em; text-align: center;">天皇誕生日</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・海と畑のかき揚げ</li> <li>・ゆかりあえ</li> <li>・豚肉と水菜のはりはり汁</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・ペリペリチキン</li> <li>・ひよこ豆のサラダ</li> <li>・マカロニスープ</li> </ul> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">世界の料理 南アフリカ</div>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・白身魚の 野菜あんかけ</li> <li>・茎わかめの炒り煮</li> <li>・じゃがいものみそ汁</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・中華風 炊き込みごはん</li> <li>・豚肉と野菜の 炒めもの</li> <li>・鶏肉団子スープ</li> <li>・いよかん</li> </ul>    |



# 2月の献立より



## 節分（3日）

2月3日の節分にちなんで、「イワシ」と「黒豆」を使った献立です。

なぜイワシや大豆が節分には出てくるのでしょうか。イワシは、鬼がその臭いが嫌いなので、イワシの頭をヒイラギの枝にさして戸口に立てて鬼が家に入ってこられないようにしていました。さらにヒイラギのとげで鬼の目をさして追い払う、という意味もあります。昔の中国でおこなわれていた行事と日本の行事が合わさり、広まったのが豆まきだそうです。大切な作物だった大豆には穀物の靈が宿っていて、その力が悪霊を追いやると昔の人は考えていたそうです。炒った大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、邪気をはらいます。その後、自分の年の数だけ豆を食べて1年の無事を祈ります。給食では、黒豆の砂糖がらめを出します。黒豆も大豆の仲間です。よく噛んで食べて健康を祈りましょう。

## 入試応援（9日）

2月、3月は高校入試が行われます。中学3年生にとっては次の進路を決める大切な時期です。これにちなんで



9日に「入試応援献立」を実施します。ソースカツ丼で、「入試に勝つ！」と縁起をかついでほしいです。給食ではカツを出しますが、入試前日の晩ごはんは、油っこいものや生ものなど、胃や腸に負担がかかるような食事は避け、煮たもの、焼いたものなどの食事を、いつもの時間に食べましょう。その後、ゆっくりお風呂に入り体を温め、早めに就寝して次の日にそなえてください。

## バレンタイン・デー（13日）

14日のバレンタインにちなんだデザートです。今年は新メニューの「焼きチョコもち」です。絹ごし豆腐、白玉粉、米粉、豆乳と、いつも給食のデザートにはあまり使わないような食材と、砂糖、ココア、ベーキングパウダーを使って、もちもちとした食感のチョコもちを作ります。



## 歯の日（18日）

毎月8のつく日を「歯の日」としています。この日の献立の、「赤米ごはん」「キスの甘辛がらめ」「切干大根のカレー炒め」「沢煮椀」は、どれもよくかんで食べてほしい“かみかみメニュー”です。赤米は、峰山町二箇にある「月の輪田」でつくられた古代米です。昨年度は「まるごと京丹後食育の日」に提供しましたが、今年度は2月にいきました。プチプチとした赤米の食感を楽しんでください。じょうぶな歯とアゴになるように、かみごたえのある食品を食べましょう。



## たんご・食の日（19日）

毎月19日は「食育の日」です。京丹後市でとれた食材を積極的に使い、地産地消を進めています。

今月は「特別栽培米」「アカモク」「にんじん」「だいこん」「ほうれん草」「さつまいも」「葉ねぎ」「牛乳」が市内産の食材です。ごはんは京丹後市産の「特別栽培米」のコシヒカリです。地域でとれた食材の良さを、給食を通じて感じましょう。アカモクは、浅瀬に多く分布する海藻です。秋から冬にかけて生長し、4~7メートルほどの長さになります。赤い色で強い粘り気をもっています。きれいな赤い色はゆでると緑色に変わります。この時期にしか食べられない海藻を混ぜごはんの具にしました。



## 世界の料理（25日）



毎月5のつく日は「世界の料理」を出しています。今月は南アフリカ共和国です。南アフリカ共和国は、アフリカ大陸の最南部に位置する国です。たくさんの民族が生活している「多民族国家」なので、豊かな食文化が融合しています。ペリペリチキンの「ペリペリ」は、もともと唐辛子のことで、辛い「ピリピリ」を表しています。そして、唐辛子や、にんにく、スパイス、レモン汁などを混ぜ合わせたものが「ペリペリソース」です。このペリペリソースに鶏肉を長時間漬け込んでから焼いたものが「ペリペリチキン」です。給食では食べやすいように、ペリペリソースをアレンジしています。



アフリカ大陸は小麦や豆類の栽培が多く、料理の特徴は、とうもろこしの粉や豆類、トマトなどを使ったものが多いことです。今回は、麦ごはんと、ひよこ豆を使った「ひよこ豆のサラダ」を出します。