

2月給食だより

長岡京市立神足小学校
令和7年 2月



節分といえば、豆まきや恵方巻きを思い浮かべるのではないのでしょうか。豆まきや恵方巻きは節分の夜に行うことが古くからの日本のしきたりです。節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では冬から春へと季節が移り変わる「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。



ことし えほう
今年の恵方は…
「西南西」



2025年の節分
2月2日

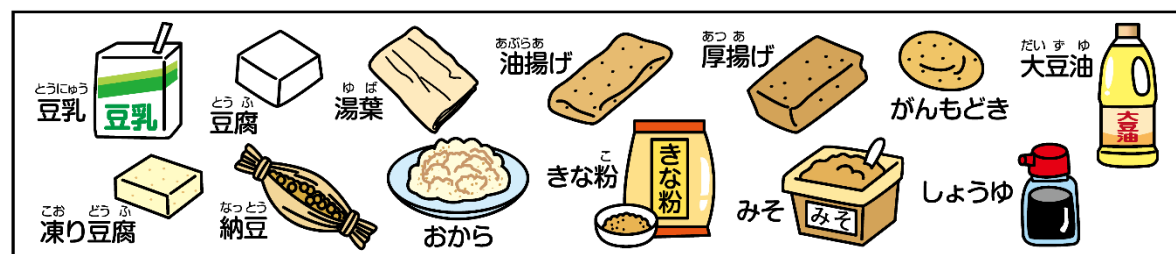


なぜ、節分に豆をまくの？

昔の人は、体調を崩すのは「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆からできるもの

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



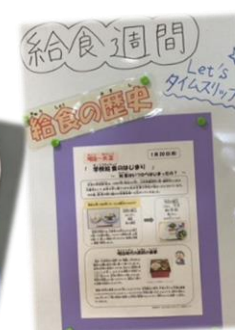
きゅうしょくしゅうかん 給食週間



昔のシチュー



くじらのオーロラ煮



今年の給食週間のテーマは、「昔の給食時間にタイムスリップしよう!」でした。昔の給食を振り返り、当時の時代背景や食生活について学びました。

調理員さんへのメッセージとイラスト入りの給食カレンダーを全員で作し、プレゼントしました。



大豆ごはんを作ってみよう!

節分に使う大豆! 大豆ごはんを食べて、体の中から鬼を追ひ払いましょう!



(材料 5人分)
白ごはん 5人分
[A]
大豆(水煮) 70g
砂糖 大さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1/2
みりん 小さじ1
塩 少々
水 大さじ2
[B]
油揚げ 1/2枚
いんげん 1/2本
ごぼう 1/3本
干しいたけ 1~2枚
いんげん 30g
砂糖 小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1
しお 少々
酒 大さじ1
だし汁 50g

- (作り方)
1. 干しいたけを水でもどし、粗みじんしておく。にんじんは2cm程度の長さのせん切り、ごぼうは細かいさがき、油揚げは1×2cm程度の短冊切りにしておく。いんげんは2cm程度の小口切りにしておく。
 2. 大豆を[A]の調味料で煮て、しっかりと水分がなくなるまで煮詰める。
 3. [B]のだし汁、調味料を煮たてた中に、いんげん以外の材料を加えて煮詰める。
 4. いんげんをゆでておき、③の具材に合わせる。
 5. 白ごはん②の大豆、④の具材を入れしっかり混ぜ合わせる。

少人数分で作る場合は、調味料がすぐに煮詰まってしまうため、多めの分量で作るのがおすすめです。白ごはん②に混ぜ込むので、具材は少し味が濃いくらいに仕上げましょう。



2がつ きゅうしょくこんだてよていひょう



長岡京市立神足小学校

日付	こ ん だ て め い	1人分(kcal) たんぱく質(g)	お も な ざ い り ょ う					
			エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
3 (月)	ごはん きゅうにゅう ユーリンチー はななのごまあえ みそしる	677 26.2	こめ あぶら さとう すりごま	かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あかみそ	とりにく わかめ	ねぎ にんにく はくさい	しょうが はなな
4 (火)	バターパン きゅうにゅう やきコロッケ レンズまめのスープ チーズ	748 25.4	パン あぶら パンこ	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ウインナー チーズ	ぎゅうミンチ とうにゅう レンズまめ	たまねぎ キャベツ パセリ	にんじん とうもろこし
5 (水)	ごはん きゅうにゅう やきにくふういため かきたまじる	575 22.4	こめ さとう ごま	あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご わかめ	ぎゅうにく とうふ	ピーマン にんじん すりおろしりんご	たまねぎ にんにく ねぎ
6 (木)	わかめごはん きゅうにゅう かんとくに(だいこん) もやしのカレーあじ	624 25.2	こめ じゃがいも あぶら	むぎ さとう	わかめ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう あつあげ ひらてん	こんにゃく だいこん	にんじん もやし
7 (金)	だいずごはん きゅうにゅう きびなごのなんばんづけ はくさいのそぼろじる	573 25.5	こめ こむぎこ あぶら	さとう かたくりこ	だいず ぎゅうにゅう とりミンチ	あぶらあげ きびなご	にんじん しいたけ はくさい ねぎ	ごぼう さやいんげん しょうが
10 (月)	ごはん きゅうにゅう だいこんとぶたにくのにつけ キャベツのごまぜあえ	562 18.9	こめ さとう ごま	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんにく だいこん こんにゃく キャベツ	しょうが にんじん グリーンピース もやし
12 (水)	わかめごはん きゅうにゅう かしわのこはくあげ いなかふうみそしる	626 23.3	こめ かたくりこ	むぎ あぶら	わかめ とりにく しんしゅうみそ	ぎゅうにゅう あつあげ	しょうが にんじん こまつな	だいこん ごぼう
13 (木)	ごはん きゅうにゅう さかなのてりやき ひじきのそぼろに かすじる	663 29.4	こめ かたくりこ さといも	さとう あぶら	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく しんしゅうみそ	さわら とりミンチ あぶらあげ	にんじん しょうが ねぎ	えだまめ だいこん
14 (金)	ドライカレー きゅうにゅう こめこマカロニのスープ ココアプリン	694 25.8	こめ こめこマカロニ	あぶら プリンのもと	ひよこまめ ぎゅうにゅう スキムミルク	ぎゅうミンチ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	ピーマン にんにく とうもろこし
17 (月)	みそカツどん きゅうにゅう たぬきじる	680 29.7	こめ パンこ さとう すりごま	こむぎこ あぶら ごまあぶら かたくりこ	とりにく あかみそ ひらてん	たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんにく にんじん えのきたけ しょうが	キャベツ こんにゃく こまつな
18 (火)	こくとうパン きゅうにゅう マカロニグラタン やさいいっぱいスープ	674 28.2	パン あぶら こむぎこ	マカロニ バター	ぎゅうにゅう えび チーズ	とりにく スキムミルク ベーコン	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん とうもろこし
19 (水)	ごはん きゅうにゅう にざかな(さば) はくさいのゆかりあえ たまごとじじる	604 26	こめ	さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし とうふ	さば たまご	しょうが ほうれんそう	はくさい ねぎ
20 (木)	げんまいいりごはん きゅうにゅう まーぼーだいこん あおのりピーンズ しらぬい	660 23.7	こめ あぶら ごまあぶら	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あかみそ あおのり	ぶたミンチ だいず	しょうが だいこん にんじん しいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ にら
21 (金)	ごはん きゅうにゅう すきやきに ツナとほうれんそうのあえもの	606 22.8	こめ こんにゃく さとう	じゃがいも はなふ ごま	ぎゅうにゅう やきとうふ	とりにく ツナ	たまねぎ ねぎ もやし	はくさい ほうれんそう
25 (火)	きなこパン きゅうにゅう セルフサンド(ウインナー) ABCスープ	638 23.6	パン あぶら マカロニ	さとう テーブル	きなこ ウインナー	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし
26 (水)	ごはん きゅうにゅう はっぼうさい(かまぼこ) だいずのいそに	602 24.3	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ひじき	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ はくさい	たまねぎ しいたけ もやし
27 (木)	ごはん きゅうにゅう さかなのあまづソースかけ キャベツのつるつるいため とんじる	734 28.6	こめ かたくりこ ごまあぶら マロニー	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン あぶらあげ	はまち ぶたにく しんしゅうみそ	しょうが キャベツ だいこん こまつな	ねぎ にら にんじん
28 (金)	ビーフカレー きゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	702 22.7	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにく こなチーズ ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー パイナップル	しょうが にんじん みかん もも

2月の主な食材の産地は以下の通りです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

*食材の入荷状況など都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

じゃがいも 北海道 たまねぎ 北海道 にんじん 長崎他 にんにく 青森 にら 高知	干しいたけ 九州 ごぼう 栃木他 ひじき 長崎 たけのこ水煮 京都 さといも 愛媛他	大豆 北海道・青森 きなこ 富山・新潟他 ベーコン 愛媛・九州他 ウインナー千葉・群馬他	さわら 京都 きびなご 長崎 さば 京都 むきえび ミャンマー他	牛肉 北海道・青森 豚肉 鹿児島・宮崎・愛知 鶏肉 宮崎・兵庫他	地元産(長岡京市産) 花菜 キャベツ 大根 白菜 ほうれん草 小松菜 ねぎ
---	--	---	---	--	---



今月の新献立

2/4(火) レンズまめのスープ
2/20(木) あおのりピーンズ



感染症に負けない体をつくろう

