



# 2月のこんだて表

令和4年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
		2月1日	2月2日	2月3日
		ごはん 餃子春巻き ツナサラダ チンゲンサイスープ 牛乳	ごはん けんちん煮 れんこんきんぴら りんご 牛乳	ごはん イワシのかば焼き 春菊のごまあえ 沢煮椀【節分】 黒豆の砂糖がらめ 牛乳
2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
ごはん じゃがマーボー 中華サラダ ビタミンゼリー 牛乳	黒豆ごはん すごもり卵 即席漬け ふのすまし汁 牛乳	むぎ麦ごはん ささみの青のり天ぷら ごぼうチップスサラダ★ キャベツのスープ 牛乳	ソースカツ丼 きのこほうれん草のソテー 豆腐の味噌汁 牛乳	ごはん さばのみそ煮 マロニー炒め煮 白菜のそぼろ汁 牛乳
2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
ごはん(特別栽培米) 豚肉と大根のうま煮 イカとねぎのめた こんにゃくのおかか煮 牛乳	チキンカレーライス(特栽培米) キャベツのレモンソースサラダ 福神漬 チョコプリン 牛乳【バレンタインデー】	ごはん(特別栽培米)・減量 チリコンカン ハッシュドポテト チキンとブロッコリーのサラダ 牛乳【世界の料理・アメリカ】	ごはん(特別栽培米) さわらのみそマヨ焼き 高菜炒め 卵のふわふわスープ 牛乳	神楽ごはん(特栽培米) 竹輪の磯辺揚げ 煮びたし 豚汁 牛乳【たんご食の日】
2月19日(日)	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
ごはん おから入りキッシュ ブロッコリーのサラダ にんじんポタージュ 牛乳	ごはん ツパスの甘辛がらめ 小松菜の昆布あえ 白菜の味噌汁 牛乳	野沢菜チャーハン 切干大根のナムル さつまいものスープ いよかん 牛乳	天皇誕生日	ごはん 鶏肉の南蛮だれかけ もやしのカレー炒め 豆腐のすまし汁 牛乳
2月27日	2月28日			
五目ごはん 高野豆腐のうま煮 かつお和え かきたま汁 牛乳	ごはん 豚肉のかりんと揚げ 青のり粉ふき芋 呉汁 牛乳			

## 今月の食育メモ

### ○2月3日：節分



「節分」3日は節分にちなんで、「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おいて鬼が家に入ってこ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した。魔を滅する(滅ぼす)ものという意味の語呂合わせから、豆、つまり大豆がまかれるようになったとされています。「鬼は外！福は内！」と言いながら豆まきをすると鬼(邪気)を追い払い、福を呼び込むことができるとされ、現在でも続いています。これらの行事の食べ物にも健康で幸せに暮らしたいという願いがこめられていたのです。

## ○2月8日:歯の日

毎月8のつく日を「歯の日」としています。今回は、「麦ごはん」と「ササミの青のりてんぷら」と「ごぼうチップスサラダ」がかみかみメニューになっています。ごぼうチップスサラダは新メニューです。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。かむ時は、口をとじて奥歯でかむようにしましょう。

「ごぼうチップスサラダ」はごぼうチップスとサラダは別配食になっています。サラダを盛り付けた上にごぼうチップスをのせてください。食べるときに自分で軽く混ぜから、いただきます。



## ○2月9日：私立高校受験前

9日は私立高校受験前ということで、試験に「勝つ！」ように、とんかつとしました。ソースカツ丼です。

『ソースカツ丼』は福井県を代表するご当地グルメです。

福井県では、カツ丼といえば一般的にはソースカツ丼を指すようです。

発祥については諸説ありますが、ドイツ仕込みの技を東京で披露し、故郷福井へ持ち帰った、という長い旅をしてきた料理のようです。

## ○2月14日：バレンタインテーマメニュー

バレンタインにちなんだデザートです。

14日は、バレンタインデーにちなんで、給食でもココアを入れたチョコプリンを作ります。

ココアとチョコレートは兄弟のような関係でどちらもカカオ豆から作られます。ココア+牛乳という組み合わせはミネラルのバランスも味のバランスもよくて最高の組み合わせです。今日のチョコプリンにもココアと牛乳が入っています。

## ○2月15日 世界の料理・アメリカ「チリコンカン・ハッシュドポテト」メニュー

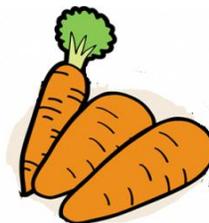
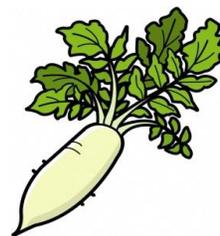
チリコンカンはアメリカの料理です。19世紀半ばにメキシコから独立しアメリカに併合されたテキサス州で考えられたといわれ、テキサス州はこれを「州の料理」に指定しているそうです。アメリカでは、ひき肉とたまねぎ、トマト、チリパウダー、インゲン豆（金時豆や赤インゲン豆）などを使いますが、給食では、大豆を使ったチリコンカンを作ります。

ハッシュドポテトは北アメリカの朝食のサイドメニューとして食べられています。じゃがいもを細かく切って（ハッシュド）形を整えて揚げます。給食ではゆでてつぶしたじゃがいもに細かく切ったじゃがいもを混ぜて小判型にして油で揚げます。

## ○2月17日「たんご・食の日」の献立

毎月19日は「食育の日」です。京丹後市や京都府内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「にんじん」「白菜」「小松菜」「さつまいも」「大根」「ねぎ」が市内産・府内産の食材です。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。



### 【神葉ごはん】

神葉はホンダワラという海藻の丹後での呼び方です。米俵のような形の気胞を持つので豊作や子宝に恵まれることにつながり、縁起が良いと考えられています。そのためお正月の飾りや結婚式の料理にも使われることがあるそうです。給食では磯の香りの炊き込みごはんになります。