2月のこんだて表

令和６年度　峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
ごはん 鶏肉のアップルジンジャーソース 野菜とベーコンのソテー さつまいものスープ 牛乳	ごはん【節分】 イワシのかば焼き 白菜としめじのおひたし 豆腐のみそ汁 黒豆の砂糖がらめ　牛乳	ごはん チーズタッカルビ 春雨サラダ わかめスープ 牛乳【世界の料理・韓国】	ごはん けんちん煮 玉ねぎとツナの炒め物 いよかん 牛乳	ごはん チキンみそカツ キャベツのおかか和え 沢煮椀 牛乳【入試応援献立】
2月10日	2月11日	2月12日 new	2月13日	2月14日
ごはん 豚肉のかりんと揚げ 大根サラダ コンソメスープ 牛乳	建国記念日	もりもり切干大根入り豚丼(新) じゃがいものしょうゆドレッシング 高野豆腐と野菜のスープ 牛乳	ごはん サバの塩焼き 卯の花の炒り煮 さつまいものみそ汁 牛乳	カレーライス（麦） ツナサラダ チョコプリン 牛乳 【バレンタイン】
2月１６日（日）	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
ごはん(特栽米) 鶏肉のから揚げ キャベツの昆布炒め 春雨スープ 牛乳　PTA年度末総会	ごはん(特栽米) 豚肉と大根のうま煮 白菜の香味炒め りんご 牛乳	ひじきごはん(特栽米) 竹輪の照り煮 ほうれん草の磯香和え 豚汁 牛乳【たんご食の日】	ごはん(特栽米) 厚揚げのみそ炒め ふのすまし汁 おさつスティック 牛乳	ごはん(特栽米) 卵のカレーカップ もやしのナムル 中華スープ 牛乳
2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
振替休日	ツナとにんじんのごはん 切干大根と豚肉の炒め物 こんにゃくのおかか煮 かきたま汁 牛乳	ごはん 高野でマーボー キャベツのごま酢和え レモンゼリー 牛乳	ごはん サワラの竜田揚げ 即席漬け 呉汁 牛乳	麦ごはん ササミのチリソース ごぼうチップスサラダ キャベツのスープ 牛乳【歯の日】

今月の食育メモ

2月4日　　節分献立

節分にちなんで、「イワシ」と「黒豆」を使った献立です。今年の節分は2月2日ですが、献立の都合により、４日に提供します。

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した。

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霊が宿っていて、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。

食育メモつづき

2月5日　　世界の料理・韓国「チーズタッカルビ」

クイズです。「チーズタッカルビ」を作るには「ある調味料」が欠かせません。次のうちどれでしょう。

①　トウバンジャン　　②　コチュジャン　　③　ケチャップ

正解は②の「コチュジャン」です。聞きなれない調味料かもしれませんが、トウバンジャンと違って辛味はそこまで強くなく「唐辛子味だけど、甘味のあるみそ」といった味です。チーズタッカルビ以外にも、ビビンバや焼き肉のタレなどに使われます。給食では食べやすいよう紙カップに入れていますが、もともと「タッカルビ」という料理は鉄鍋（てつなべ）という鉄板のような鍋を使い、鶏肉や野菜を炒めて作る料理です。韓国語で「タッカルビ」は「鶏の骨のまわりの肉」という意味で、韓国では屋台などで食べることもできます。

そんな「タッカルビ」にチーズをたっぷりかけたのが「チーズタッカルビ」です。
韓国料理のタッカルビを、日本人が独自にアレンジした料理と言われています。

2月7日　　入試応援献立

７日は高校受験前ということで、試験に「勝つ！」ように、カツを出します。みそダレのかかったカツです。６日には「いい予感」とかけていよかんを入れています。

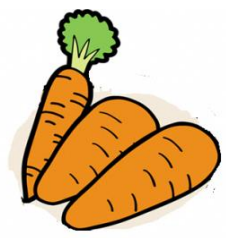
2月14日　　バレンタインデーメニュー

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。

2月19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」「にんじん」「はくさい」「だいこん」「ほうれん草」「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。

2月28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「ササミのチリソース」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。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。