



2月 予定献立表

令和8年1月31日
峰山学園峰山中学校

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
1/31の振替休業日 	主食 ごはん 主菜 さつまいものグラタン 副菜 ほうほくと甘いグラタン 副菜 キャベツのソテー 副菜 卵のふわふわスープ 牛乳 牛乳 <i>卵にパン粉を混ぜるとふわふわ</i>	主食 ごはん 主菜 イワシのかば焼き 副菜 磯香和え 副菜 豆腐のすまし汁 デザート 大豆の黒砂糖がらめ 牛乳 牛乳 <i>節分にはイワシ</i> <i>節分</i>	主食 ごはん 主菜 豚肉と大根の旨煮 副菜 給食室の大きな釜の得意料理 副菜 即席漬け デザート カフェオレゼリー 牛乳 牛乳	主食 みかんごはん 主菜 食べるすくリニューアル! 副菜 ぐる煮 副菜 高知県の料理 副菜 豚肉と野菜の中華炒め 副菜 金時豆の甘煮 牛乳 牛乳
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
主食 ソースカツ丼 主菜 カツ丼で受験にカツ! ソースのしみたカツをごはんの上にせて... 副菜 ほうれんそうの炒め物 副菜 しめじのすまし汁 牛乳 牛乳 <i>入試応援メニュー</i>	主食 ごはん 主菜 サバのしょうが煮 副菜 これも給食室の釜の得意料理です。 副菜 キャベツとわかめの酢の物 副菜 豚汁 牛乳 牛乳 <i>寒い季節にぴったり!</i>	建国記念日 	主食 ごはん 主菜 ハンバーグおろしかけ 副菜 大根おろしとさっぱりと 副菜 白菜とベーコンの洋風煮 副菜 ミネストローネ 牛乳 牛乳	主食 スイートカレー 主菜 さつまいものカレー 副菜 フレンチサラダ デザート 焼きチョコもち 牛乳 牛乳 <i>米粉を使ったもちもちスイーツ</i> <i>バレンタインデー(14日)</i>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 豆腐とえびのうすくず煮 副菜 マロニーの炒め物 副菜 しそひじきふりかけ 牛乳 牛乳 <i>手作りです。ごはんが進む!</i>	主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 フライドチキン 副菜 スパイスをきかせました。 副菜 大根サラダ 副菜 コーンポタージュ 牛乳 牛乳	主食 麦ごはん(特別栽培米) 主菜 キスの甘辛がらめ 副菜 豚とおいしく食べよう 副菜 切干大根のカレー炒め 副菜 沢煮椀 牛乳 牛乳 <i>歯の日</i>	主食 アカモクごはん(特別栽培米) 主菜 丹後産の海そうアカモクを使ったごはん 副菜 豚肉と野菜の和風和え 副菜 さつまいものみそ汁 牛乳 牛乳 <i>たんご・食の日</i>	主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 ペリペリチキン 副菜 ピリッとからい 副菜 ひよこ豆のサラダ 副菜 マカロニスープ 牛乳 牛乳 <i>世界の料理・南アフリカ</i>
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
天皇誕生日 	 3年生前期選抜合格発表 1,2年生期末テスト1日目 	主食 手作りピザパン 主菜 小麦粉とイーストで生地から手作り! 副菜 ささみのサラダ 副菜 コーンと卵のスープ 牛乳 牛乳	主食 中華風炊き込みごはん 主菜 里もがおいしい! 主菜 豚肉と野菜の炒め物 副菜 鶏肉団子スープ デザート いよかん 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 白身魚の野菜あんかけ 副菜 コリコリの歯ごたえ 副菜 茎わかめの炒り煮 副菜 大根のみそ汁 牛乳 牛乳

作ってみませんか? 大豆の黒砂糖がらめ

【材料】・節分の炒り大豆(なければ大豆を

オーブンで焦がさないようにじっくり焼く)

・黒砂糖(大豆の3~4割くらいの量、砂糖でもOK)

・水(砂糖と同量)

【作り方】

①なべかフライパンに黒砂糖(砂糖)と水を入れて火にかける。

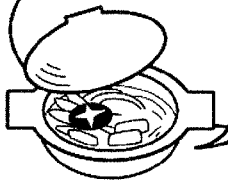
②黒砂糖が溶けてブツブツと煮立ちちろみがついてきたら炒り大豆を入れ、大豆に砂糖がしっかりとからむように木べらなどでかき混ぜる。

※最初はべたべたしていますが、気長に混ぜていると大豆の表面が粉を吹いたように砂糖の結晶で覆われてパラパラになります。

令和8年

2月の献立から

峰山中学校



2月

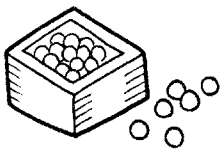
2月は昔の呼び方で「如月」といいます。2月はまだ寒さが残っていて、衣を更に重ね着するという意味の「衣更着」から来ていると言われます。

他には令月、仲春、木芽月、雪消月、初花月などの呼び方があります。英語では「February」といいます。

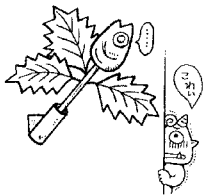
節分 (節分献立は4日)

節分には季節を分ける日という意味があり、年に4回ありますが、今では冬から春の節分つまり立春の前日が行事として残っています。節分にはその年の幸せを願う行事が行われます。

豆まき 「鬼は外、福は内」と言いながら大豆をまいて鬼を追い払います。豆には「魔を滅する」という意味があると言われます。



イワシの頭 ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺して戸口に飾って魔よけにします。イワシの匂いを鬼が嫌がるのと、ヒイラギのとげで鬼の目を刺して追い払うためです。



節分の翌日ですが4日の給食には「**イワシのかば焼き**」と「**大豆の黒砂糖がらめ**」を出します。

がんばれ!受験生。

受験生応援メニュー (9日)

10日には私立高校の入試、16日には公立高校前期選抜入試があります。受験に向けてラストスパートをかけている3年生への応援メニューとして「ソースカツ丼」を出します。もちろん「受験に勝つ!」の願いを込めて...

給食ではカツを出しますが、入試前日の晩ごはんは脂っこい物やなま物など、胃腸に負担がかかるような食事は避け、いつもの時間に食べましょう。お風呂で体を暖めて、早めに寝て次の日にそなえましょう。



バレンタインデー (バレンタインデー献立は13日)

14日の「バレンタインデー」の起源は古代ローマ時代にさかのぼり、聖バレンティヌスという聖職者の名前が付けられています。本来はチョコレートに限らずプレゼントを大切な人に贈って気持ちを伝える日だそうです。

給食ではこの日、ココアを使った「焼きチョコもち」を作ります。(下の新メニューの欄を見てください) ココアもチョコレートもどちらも「カカオ」の実から作られる兄弟のようなものです。

たんご・食の日 (19日)

毎月19日の「たんご・食の日」には、地場産物を積極的に使い、地産地消を進めます。今月使用予定の地場産物は、特別栽培米、アカモク、にんじん、大根、ほうれんそう、さつまいも、ねぎ、牛乳です。

今回は「アカモク」という海そうを炊き込んだ「アカモクごはん」を出します。アカモクは最近では養殖されたものも出回っており、強い粘り気があるのが特徴です。磯の香りのする混ぜご飯にしてみました。

手作りピザパン (24日)

24日は3年生だけの給食の日で、給食室がパン工房に変身します。昨年の3年生にも大好評だった「ピザパン」を今年も手作ります。1,2年生はごめんなさい!来年以降楽しみにしていてくださいね。

新メニュー

◆白菜とベーコンの洋風煮 (12日)

ベーコンのうま味たっぷりの洋風煮びたしです。

◆焼きチョコもち (13日)

見た目はココアのカップケーキ。でも米粉や豆腐、豆乳などを使っていて、もちもちとした食感が楽しめます。

◆フライドチキン (17日)

普段の給食の「鶏のから揚げ」とは違い、スパイスを効かせた味付けになっています。