

2月給食だよ!

令和5年1月26日

寒河江市立高松小学校

日本の郷土料理を味わおう

2月の給食の曜日ごとのねらい、水曜日は「日本の郷土料理を味わおう」です。山形県の郷土料理については、給食でよく出るのでみなさんも詳しいかもしれませんが、ほかの都道府県の郷土料理にも興味を持って、調べてみるのもおもしろそうですね。今回は2月の給食で出す予定の3つの料理を紹介します。

★どんどろけめし（鳥取県）

油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みご飯。「どんどろけ」とは、鳥取県中部の方言で雷のこと。豆腐を炒めるときの「パチパチ」という音が雷に似ていることからこの名前がついたそうです。

★打ち豆汁（滋賀県・福井県）

打ち豆とは、大豆を水につけて戻したものを、石うすの上ののせて木づちでつぶしたもの。精進料理の食材として利用されており、家庭でもみそ汁にした「打ち豆汁」として親しまれてきました。

★せんべい汁（青森県）

昔、凶作で米を食べられなかった時代に、麦やそばを使って作ったせんべいが貴重な保存食でした。これをみそ汁や鍋に入れて食べたのが、せんべい汁の始まりと言われています。

2月3日は せつぶん 節分



節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは、平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。

「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。

給食では、2月2日（木）に福豆が出ます。福豆を食べて、自分の体にも福を呼び込みましょう。

ねらい	たんぱく質の働きを知ろう	根菜の良さを知ろう	日本の郷土料理を味わおう	風邪に負けない食事を 知ろう	はし・スプーン・フォークを 正しく使おう
日(曜)			1日(水)	2日(木)	3日(金)
予定こんだて	2月は曜日ごとに 学校給食の「ねらい」 を決めています。		<u>どんどろけめし</u> (鳥取県) 牛乳 <u>キャベツのごまかけ</u> かきたまみそしる	ごはん 牛乳 <u>あじフライ</u> <u>はくさいとリンゴのサラダ</u> <u>ぐだくさんみそしる</u> ふくまめ 【節分献立】 【6年生作成献立】	セルフサンドイッチ 牛乳 食パン ハンバーグ ゆで野菜 クリームスープ <u>スプーンを正しく使おう</u>
きいろ のなかま			ごはん あぶら さとう ごま ふ	ごはん あぶら じゃがいも パンこ	しょくパン じゃがいも バター こめこ さとう
あかのな かま			牛乳 とうふ あぶらあげ だいす とりにく みそ たまご	牛乳 あじ みそ だいす	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン 生クリーム
みどりの なかま			にんじん こねぎ キャベツ きゅうり つぼつけ えのき たまねぎ ごぼう	はくさい フロッコリー リンゴ だいこん にんじん キャベツ こんにゃく	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ
日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
予定こんだて	ごはん 牛乳 <u>しろみざかなの</u> <u>やさいあんかけ</u> フロッコリー あつあげしる	<u>とりごぼうごはん</u> 牛乳 <u>かぼちゃチーズフライ</u> <u>まりほしだいこんの</u> <u>ガーリックいため</u> <u>とろとろはくさいの</u> <u>しょうがみそしる</u> 【寒河江小学校 作成献立】	ごはん 牛乳 県産ぶたにくの しょうがいため おかかあえ <u>うちまめじる</u> (滋賀県・福井県)	ごはん 牛乳 <u>こうやどうふのあまからに</u> ほうれんそうのナムル <u>しおワントンスープ</u>	ナポリタントマトソース 牛乳 コールスローサラダ もちクリームアイス <u>フォークを正しく使おう</u>
きいろ のなかま	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら かたくりこ	ごはん さとう ごま じゃがいも パンこ あぶら	ごはん あぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	スパゲティ オリーブオイル あぶら もちクリームアイス
あかのな かま	牛乳 ホキ あつあげ みそ	牛乳 とりにく チーズ ベーコン あぶらあげ みそ	牛乳 ぶたにく いかまほこ かつおぶし あぶらあげ みそ うちまめ	牛乳 こうやどうふ ぶたにく	牛乳 ベーコン
みどりの なかま	もやし にんじん しいたけ しょうが フロッコリー たまねぎ ほうれんそう	ごぼう かぼちゃ にんじん まりほしだいこん にんにく ねぎ はくさい だいこん しょうが	たまねぎ しょうが こまつな もやし だいこん だいこんのは ねぎ	ほうれんそう もやし にんじん たけのこ しいたけ いら	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。

2月の献立から



7日(火)【寒河江小作成献立】

ねらい：根菜の良さを知ろう

栄養のバランスを考えながら、想像して献立を作るのが難しかったです。ねらいに合わせて、根菜をできるだけ多く入れたところや、冬が近づいてきて冷えた体を温めてくれるような具材を入れたことが特ちょうです。
また、根菜は歯ごたえがあるので、具材の歯ごたえや季節の根菜をよく味わって、よくかんで食べてみてほしいなと思います。

22日(木)【白岩小作成献立】

ねらい：はしを正しく使おう

はしをよく使う料理を選ぶのが難しかったですが、冬が旬で、身がやわらかくとてもおいしいたらを使った料理を選びました。魚には骨があるので、はしを上手に使って身をほぐしたり、骨をとったりしましょう。具だくさんの寒ダラ汁なので、お汁の具も落とさないように、はしで上手につまんでおいしく食べましょう。

ねらい	たんぱく質の働きを知ろう	根菜の良さを知ろう	日本の郷土料理を味わおう	風邪に負けない食事を 知ろう	はし・スプーン・フォークを 正しく使おう
日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
予定こんだて	ごはん 牛乳 みそあじほうれんそういり たまごやき ひじきに 県産かぶのみそしる	県産ぶたにくの カレーライス 牛乳 県産だいこんの こうはくなます てづくりココアプリン	ゆきわかまる 雪若丸ごはん 牛乳 ほっけのしおやき 県産はくさいのにびたし せんべいじる(青森県)	ほうれんそうとベーコンの チャーハン 牛乳 はるさめサラダ 県産ねぎのちゅうかスープ	コッペパン りんごジャム 牛乳 とりからあげの ねぎしおソース キャベツとコーンのマヨあえ 県産だいすのミネストローネ はしを正しく使おう
きいろの なかま	ごはん あぶら さとう	ごはん ジャがいも さとう プリンのもと あぶら	ごはん あぶら くるまふ せんべい	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら	コッペパン りんごジャム ごま でんぶん あぶら ごまあぶら マヨネーズ マカロニ さとう
あかの なかま	牛乳 たまご ひじき さつまあげ あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく チーズ	牛乳 ほっけ さつまあげ とりにく	牛乳 ベーコン ハム わかめ	牛乳 とりにく ベーコン だいす
みどりの なかま	ほうれんそう にんじん こんにゃく えだまめ かぶ かぶのは たまねぎ	にんにく たまねぎ にんじん チャツネ グリンピース だいこん	はくさい にんじん キャベツ ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	にんにく コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり パプリカ もやし しいたけ ねぎ	ねぎ にんにく しょうが レモン キャベツ コーン たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ
日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
予定こんだて	ごはん えいようなっとう 牛乳 コーンコロケ しおこんぶあえ とうふのみそしる	ごはん 牛乳 さばのしおやき じゃがいものかおりやき こまつなのみそしる	ごはん 牛乳 ごもくやさいにくだんご カレーもやし かんだらじる 【白岩小学校 作成献立】 はしを正しく使おう	てんのうたんじょう び 天皇誕生日	やきそば 牛乳 あげぎょうざ 県産はくさいのあさづけ いちご はしを正しく使おう
きいろの なかま	ごはん パンこ あぶら	ごはん あぶら ジャがいも	ごはん		ちゅうかめん あぶら
あかの なかま	牛乳 なっとう チーズ かつおぶし のり しおこんぶ とうふ みそ	牛乳 さば ベーコン あぶらあげ みそ	牛乳 とりにく タラ のり みそ		牛乳 ぶたにく あおのり
みどりの なかま	ほうれんそう にんじん ねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ	にんにく バジル こまつな ごぼう にんじん しめじ	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし ほうれんそう だいこん はくさい		キャベツ もやし にんじん しめじ ピーマン しょうが はくさい きゅうり いちご
日(曜)	27日(月)	28日(火)	<p>黄・赤・緑をバランスよく食べよう!</p>		
予定こんだて	ぶたキムチどん 牛乳 かいそうサラダ だいこんのみそしる 【6年生作成献立】	ごはん 牛乳 いわしうめしょうゆに ブロッコリーのサラダ とうにゅうみそスープ 6年生バイキング給食 献立はお楽しみに★			
きいろの なかま	ごはん あぶら はるさめ ち	ごはん			
あかの なかま	牛乳 ぶたにく かいそう とうふ みそ	牛乳 いわし ぶたにく とうにゅう みそ			
みどりの なかま	にんじん もやし ピーマン はくさいキムチ コーン きゅうり ブロッコリー パプリカ えだまめ だいこん ねぎ	うめ ブロッコリー コーン パプリカ だいこん にんじん ごぼう ねぎ			

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。