

# 2月2日(月)

なめし  
菜飯、牛乳、くじらのたつたあげ、  
ぶたにく  
豚肉とじゃがいもの煮もの、もやしの甘酢あえ  
に  
あます

# くじら



日本では、昔からくじらを使ったさまざまな料理が食べられてきました。肉だけでなく、皮や内臓、尾びれまで工夫して無駄なく利用するので、くじらは「捨てるところがない」といわれています。

くじらの肉には、体をつくるもとになるたんぱく質のほか、不足しやすい鉄が多く含まれています。

今日は、「くじらのたつたあげ」が出ます。

「豚肉とじゃがいもの煮もの」は、「大豆」の除去食対応献立です。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・くじらのたつたあげ ・けずりぶし ぶたにく
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・ひろしまな ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・むきえだまめ ・ブラックマッペもやし
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・じゃがいも ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・なたね油

# 2月3日(火)

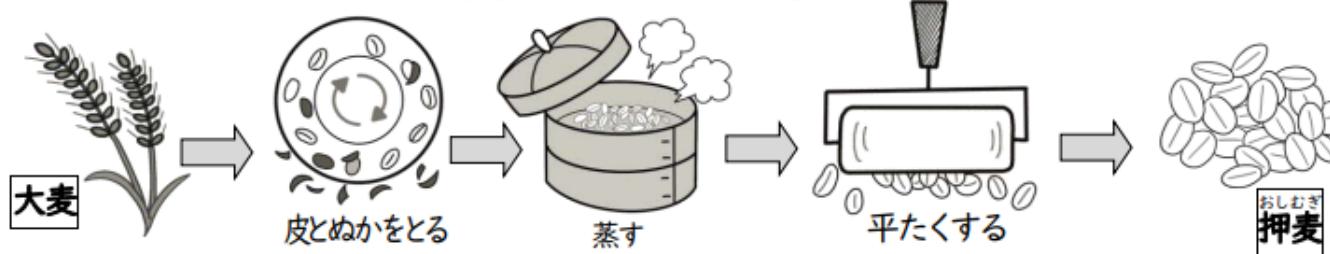
おし  
**押**

むぎ  
**麦**

大麦を精白し、蒸気で加熱し、柔らかくなつたところをローラーで平たくしたものが「**押麦**」です。大麦はそのままで水を吸いにくく、消化がよくないため、**押麦**が開発されました。

主な栄養素は炭水化物ですが、腸の働きを整える「**食物纖維**」も多く含まれています。

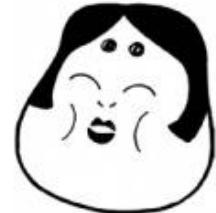
今日の給食では、**押麦**をグラタンに使っています。



コッペパン、ブルーベリージャム、牛乳、  
おしむぎ  
押麦のグラタン、スープ、いよかん

<b>1群</b>	(主にたんぱく質を多く含む食品群) けいにく・豚肉
<b>2群</b>	(主に無機質を多く含む食品群) 牛乳
<b>3群</b>	(主にカロテンを多く含む食品群) にんじん
<b>4群</b>	(主にビタミンCを多く含む食品群) たまねぎ・キャベツ マッシュルーム・だいこん グリンピース・いよかん
<b>5群</b>	(主に炭水化物を多く含む食品群) コッペパン・押麦 パン粉(米粉) ブルーベリージャム
<b>6群</b>	(主に脂質を多く含む食品群) めんじつ・綿実油

# 2月4日(水)



# 節分



はら

節分の日には、病気や悪い出来事を追い払うため、

おに  
鬼が苦手ないわしの頭をヒイラギの枝にさして、家の入口  
に立てる風習があります。

おに  
また、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、  
年の数だけ、いり大豆を食べたりする風習もあります。

○ 給食では、節分の行事献立として「いわしのしょうがじょうゆかけ」と「いり大豆」が出ます。



ごはん、牛乳、いわしのしょうがじょうゆかけ、  
ふくに  
含め煮、いり大豆、焼きのり

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・いわし ぶたにく ・けずりびし いり大豆
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 焼きのり
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん さんどまめ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・しょうが だいこん ・ごぼう しめじ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 砂糖 ・じゃがいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群)

# 2月5日(木)

## よい姿勢で食べよう

### 姿勢をよくするためのポイント

- 椅子に深く座る。
- 背もたれに寄りかからない。
- 机と体は、こぶし一つ分あける。
- 両足を床につける。



よい姿勢で食べると、食べ物の消化や吸収がよくなります。

食事中の姿勢を振り返ってみましょう。

### 黒糖パン、牛乳、豚肉のカレー風味焼き、 コーンスープ、カリフラワーのピクルス

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・豚肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・パセリ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・はくさい ・コーン ・カリフラワー
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・黒糖パン ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油

# 2月6日(金)



## 白花豆

白花豆は、べにばないんげんの仲間です。

花も実も白いことから、白花豆と呼ばれるようになりました。

江戸時代に日本へ伝わり、大正時代になって食用として  
栽培されるようになりました。  
さいばい

主な産地は、北海道です。

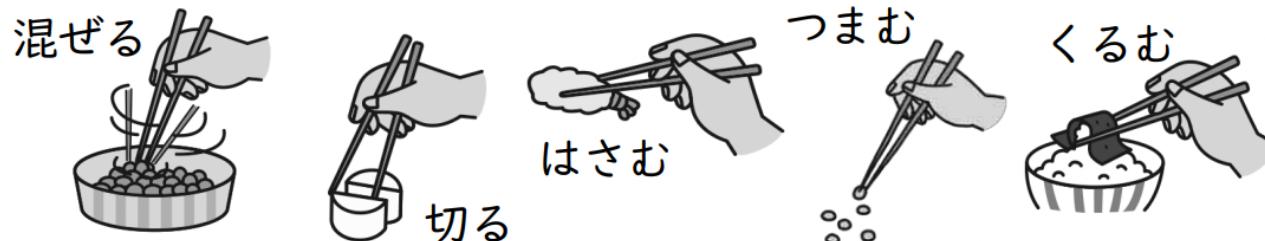


ごはん、牛乳、肉じゃが、  
しろはなまめ に  
はくさいのゆず風味、白花豆の煮もの

	(主にたんぱく質を多く含む食品群)
1群	・牛肉  ・けずりぶし しろはなまめ ・白花豆
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・さんどまめ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ  ・はくさい ・ゆず
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米  ・じゃがいも ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) めんじつ ゆ ・綿実油

# 2月9日(月)

## 正しいはしの使い方



はしを正しく使うことで、料理が食べやすく、マナーが  
よいといわれています。

### やってはいけないはしの使い方



ごはん、牛乳、たらフライ、うすくず汁、  
こまつなのごまあえ、おさつチップス

	(主にたんぱく質を多く含む食品群)
1群	・たらフライ けいにく ・けずりぶし
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 だしこんぶ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん みつば ・こまつな
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・はくさい だいこん ・しいたけ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ジャガイモでん粉 ・砂糖 おさつチップス
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・なたね油 すりごま ・いりごま

# 2月10日(火)

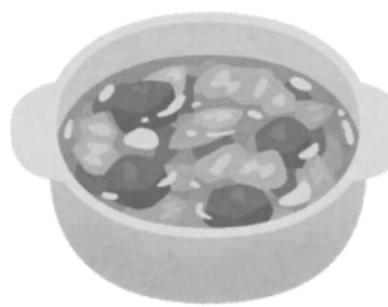
コッペパン、バター、牛乳、ポトフ、

けいにく  
鶏肉と野菜のケチャップソテー、デコポン

# ポトフ

ポトフとは、肉や野菜、香草などを煮込んだフランスの家庭料理の一つです。フランスでは、煮込んだ肉や野菜をスープと一緒に盛り付けて食べます。

今日のポトフは、牛肉やウインナー、じゃがいも、キャベツ、にんじん、えだまめを使っています。



「ポトフ」は、「大豆」の除去食対応献立です。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) • 鶏肉    • 牛肉 • ウインナー
2群	(主に無機質を多く含む食品群) • 牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) • ピーマン    • にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) • キャベツ    • むきえだまめ • たまねぎ • デコポン
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) • コッペパン    • じゃがいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群) • 細實油    • バター

2月12日(木)

ハヤシライス、牛乳、

きゅうりのバジル風味サラダ、いもけんぴフィッシュ

# いもけんぴフィッシュ

いもけんぴとは、さつまいもを細く切って油で揚げ、煮  
つけた砂糖をからめたお菓子です。

「いもけんぴフィッシュ」には、いもけんぴとかたくちいわしが  
入っています。

歯ごたえがあるので、  
しっかりよくかんで食べま  
しょう。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・牛肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・いもけんぴフィッシュ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・セロリ ・マッシュルーム ・グリンピース ・にんにく ・きゅうり
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・じゃがいも ・上新粉 ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油 ・めんじつゆ

2月13日(金)

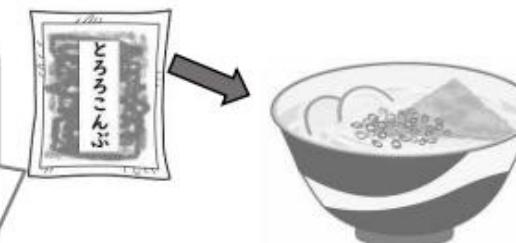
ぶたにく に  
おさつパン、牛乳、豚肉とごぼうの煮もの、  
なにわうどん(とろろこんぶ)、  
固形チーズ

# なにわうどん

なにわうどんは、きつねうどんをイメージしています。

三角形に切って、甘辛く煮たうすあげ、かまぼこ、はくさい、青ねぎが入ったうどんにとろろこんぶを入れて食べます。

とろろこんぶは、食酢などに漬けて柔らかくしたこんぶの表面を糸状に細長く削ったものです。



きつねうどんは、大阪で生まれたといわれています。また、とろろこんぶは、昔から大阪で作られてきました。この二つを組み合わせたうどんを大阪市の給食では「なにわうどん」と呼んでいます。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ぶたにく ・豚肉 ・かまぼこ けずりふし ・うすあげ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) 牛乳 ・だしこんぶ とろろこんぶ ・固形チーズ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) にんじん ・青ねぎ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) たまねぎ ・ごぼう ・はくさい
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) おさつパン ・砂糖 うどん
6群	(主に脂質を多く含む食品群)

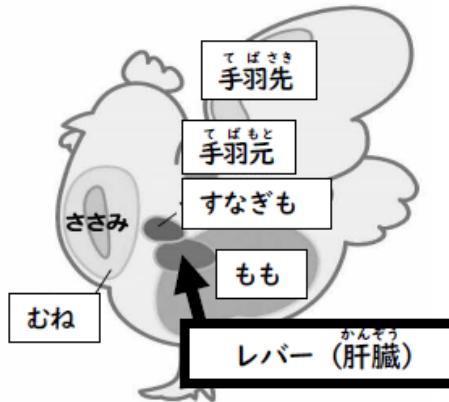
# 2月16日(月)

# 鶏レバー

鶏レバーには、赤血球（ヘモグロビン）の材料になる鉄が豊富に含まれており、貧血を予防する働きがあります。

また、肉や魚などの動物性食品に含まれる鉄は、体に吸収されやすい特徴があります。

今日の給食では、チキンレバーカレーライスに鶏レバーのペーストを使っています。レバーを食べやすくするために、しょうがやにんにく、セロリを使っています。



チキンレバーカレーライス、牛乳、  
きゅうりとコーンのサラダ、洋なし(カット缶)

	(主にたんぱく質を多く含む食品群)
1群	けいにく ・鶏肉 とり ・鶏レバー
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・セロリ ・しょうが ・にんにく ・きゅうり ・コーン ・洋なし(缶づめ)
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・じゃがいも ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油

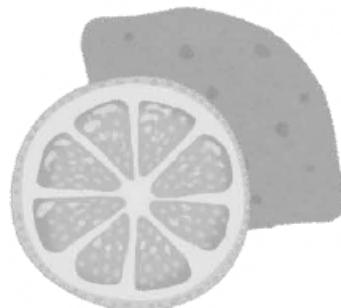
2月17日(火)

# レモン

ごはん、牛乳、あかうおのレモンじょうゆかけ、  
みそ汁、牛ひじきそぼろ

レモンは、インド原産の果物です。日本には江戸時代に伝わり、瀬戸内海の島々を中心に栽培されるようになりました。夏に雨が少なく、冬に暖かい地域が栽培に適しています。

日本では、広島県、愛媛県、和歌山県で主に生産されています。



今日の給食では、  
国産のレモンを使  
用しています。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・あかうお  ・とうふ  ・うすあげ ・赤みそ  ・白みそ  ・けずりぶし ・牛ひき肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳  ・だしこんぶ ・ひじき
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん  ・青ねぎ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・レモン  ・だいこん  ・たまねぎ ・はくさい  ・しょうが
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米  ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油

2月18日(水) 黒糖パン、牛乳、鶏肉とほうれんそうのシチュー、  
キャベツとコーンのサラダ、デコポン

# デコポン



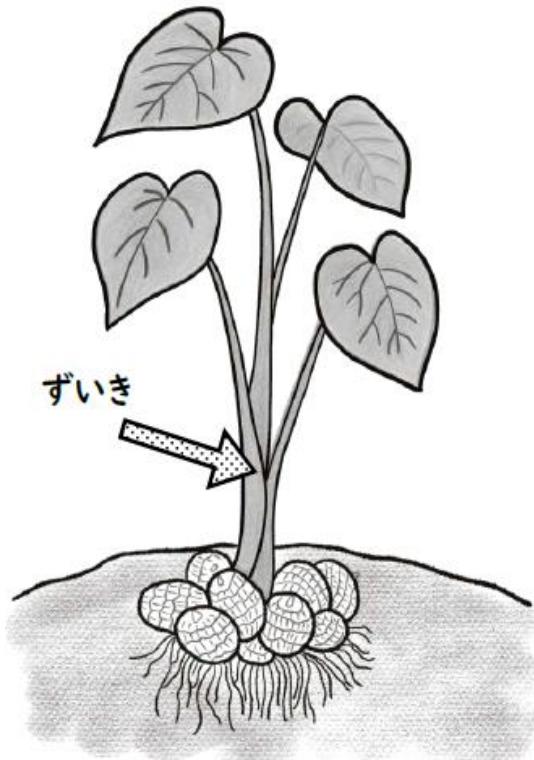
デコポンは、冬から春にかけてが旬の果物です。  
熊本県の不知火町（現在の宇城市）で最初に栽培されたことから「不知火（しらぬひ）」と名前が付きました。そのうち、糖度や酸度などが一定の基準を満たしたものだけが「デコポン」と呼ばれます。  
熊本県や愛媛県、和歌山県などで、多く栽培されています。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) • 鶏肉      • ベーコン
2群	(主に無機質を多く含む食品群) • 牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) • にんじん    • ほうれんそう
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) • たまねぎ    • エリンギ • キャベツ    • コーン • デコポン
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) • 黒糖パン    • ジャガイモ • 砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) • 綿実油

2月19日(木)

ごはん、牛乳、豚肉と干しづいきのみそ煮、  
ごもくじる  
五目汁、焼きじゃが

# 干しづいき



さといもの葉と茎をつなぐ部分を  
「ずいき」と呼びます。

干しづいきは、ずいきの皮をむいて、  
水にさらした後、乾燥させたものです。

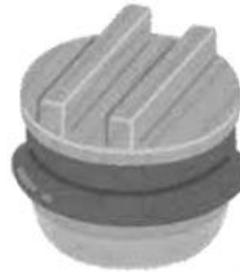
食物纖維やカルシウム、鉄を多く  
含んでいます。

今日の給食では、「豚肉と干しづいきの  
みそ煮」に使っています。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・豚肉      •うすあげ ・赤みそ    •けずりぶし    •鶏肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・だしこんぶ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・青ねぎ      •にんじん ・みつば
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・干しづいき    •はくさい ・たまねぎ      •えのきたけ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米      •砂糖 ・じゃがいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群) •綿実油

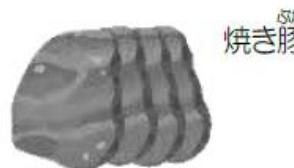
2月20日(金)

# おこわ



おこわは、もち米にくりや豆、山菜などを  
入れて炊いたものをいいます。もち米が入っ  
ているため、もちもちとした食感があります。

今回の給食は、焼き豚、<sup>ぶた</sup>くり、しいたけが  
入った「中華おこわ」です。



焼き豚



くり



しいたけ

「卵スープ」は、「卵」の除去食対応献立です。  
こんだて

レーズンパン、牛乳、中華おこわ、  
卵スープ、キャベツのオイスターソースいため

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・ 焼き豚 <small>ぶた</small> <small>けいにく</small> ・ 鶏卵 <small>けいらん</small> ・ 鶏肉 <small>けいにく</small>
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・ 牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・ チンゲンサイ <small>にんじん</small>
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・ しいたけ <small>たまねぎ</small> ・ キャベツ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・ レーズンパン <small>もち米</small> ・ ジャガイモでん粉
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・ くり <small>ごま油</small> ・ 細實油 <small>めんじつゆ</small>

**2月24日(火)**

ごはん、牛乳、ヤンニヨムチキン、  
とうふのスープ、切干しだいこんのナムル

# とうふ

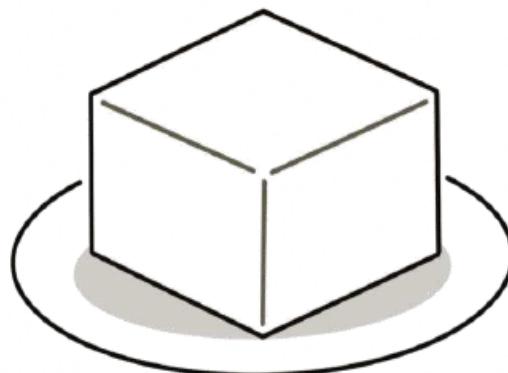
とうふは、大豆から作られる食品です。

筋肉や血液など体をつくるもとになるたんぱく質や、骨

や歯をつくるもとになる

カルシウムなどの栄養素が

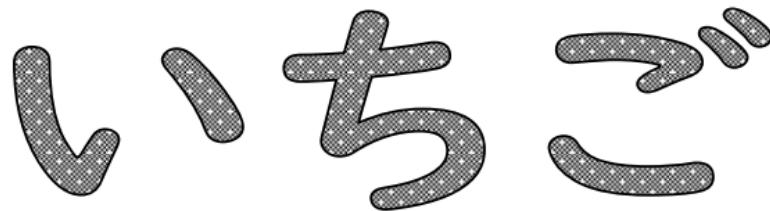
多く含まれています。



<b>1群</b>	(主にたんぱく質を多く含む食品群) • 鶏肉                    • 焼き豚 • とうふ
<b>2群</b>	(主に無機質を多く含む食品群) • 牛乳
<b>3群</b>	(主にカロテンを多く含む食品群) • ほうれんそう • にんじん
<b>4群</b>	(主にビタミン C を多く含む食品群) • しょうが                • にんにく • たまねぎ                • きゅうり • 切干しだいこん
<b>5群</b>	(主に炭水化物を多く含む食品群) • 精白米    • ジャガイモでん粉 • 砂糖
<b>6群</b>	(主に脂質を多く含む食品群) • なたね油                • ごま油 • いりごま

2月25日(水)

ごはん、牛乳、すき焼き煮、  
に  
ブロッコリーのしょうがづけ、いちご、焼きのり



いちごは、江戸時代に観賞用としてオランダから伝えられました。

いちごは、果物の中でも特にビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCには、傷の回復を早めたり、病気に対する抵抗力を強めたりする働きがあります。



主な産地は、栃木県、福岡県、  
熊本県です。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・牛肉      •とうふ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳      •焼きのり
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん    •ブロッコリー
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・はくさい    •白ねぎ ・まいたけ    •しょうが ・いちご
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米      •砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) •めんじつ ゆ ・綿実油

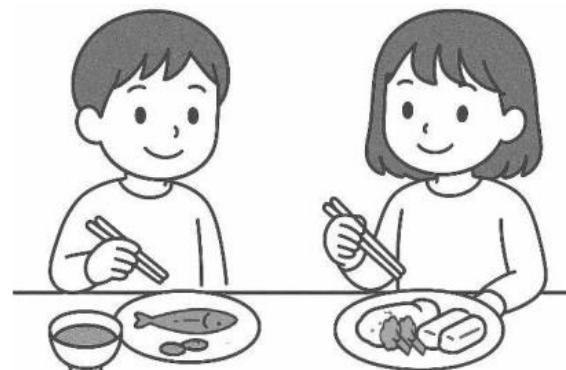
# 2月26日(木)

## 好き嫌いしないで食べよう

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。

しかし、一つの食品だけで必要な栄養素のすべてをとることはできません。成長期は体の土台をつくる大切な時期です。

いろいろな食品を組み合わせて、  
栄養バランスのとれた食事を心がけ  
ましょう。



黒糖パン、牛乳、白身魚フリッター、  
スープ煮、きゅうりのピクルス、発酵乳

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・白身魚フリッター      •鶏肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳      •発酵乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん      •パセリ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・キャベツ      •たまねぎ ・マッシュルーム      •きゅうり
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・黒糖パン      •砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・なたね油      •綿実油

2月27日(金)

とり  
鶏ごぼうご飯(きざみのり)、牛乳、  
しる  
みそ汁、焼かれんこん

# 和食について

和食とは、日本で昔から食べられてきた伝統的な料理や食文化のことをい  
います。栄養バランスがよく、季節や自然を大切にする料理です。

和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

## 「和食」の4つの特徴

①多様で新鮮な食材と  
その持ち味の尊重



②健康的な食生活を  
支える栄養バランス



③自然の美しさや  
季節の移ろいの表現



④正月などの年中行事との  
密接な関わり



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) • 鶏ひき肉 • 豚肉 • 白みそ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) • 牛乳 • きざみのり
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) • にんじん • だいこん葉
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) • しょうが • グリンピース • たまねぎ • れんこん
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) • 精白米 • 砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) • 綿実油