

# 給食だより 2月

2026年1月30日(金) 常盤中学校

今年の節分は2月3日(火)です。翌日の4日(水)は立春なので、暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。

1月16日から「ノロウィルス食中毒注意報」が発令されています。手洗いは石けん等を泡立てて30秒以上かけてよく洗いましょう。そして、手洗い後は清潔なハンカチ等で水分をしっかりとふき取りましょう。また、食品は中心部まで十分に加熱しましょう。少しでもノロウィルスと思われる症状が出て、体調がすぐれなかったら、病院受診も考えて、無理をしないで休みましょう。体調管理には十分気をつけてください。

## 節分(せつぶん)



節分とは「立春、立夏、立秋、立冬」のそれぞれ前日の事をいいます。今年は2月3日(火)です。

昔は1年に4回もありました。現在では立春の前日だけを節分と呼び、厄(やく)をはらい、「元気に過ごせるように」という願いをこめて豆まきをする習慣があります。

節分に豆をまくのは、豆には特別な力があると考えられていたからです。昔は体の調子が悪くなるのは鬼のせいだと思われて、**「豆」は「魔滅(まめつ=魔物が滅びる)」**とか、**「魔(の)目」**をめがけて投げることで、災難や病気を寄せつけないとされていました。

## ≪ 給食では大豆や、大豆の加工品をよく使います ≫

### 大豆(だいず)

日本に入ってきたのは弥生時代といわれています。当時は煮豆や炒り豆にして食べていました。味噌や醤油に加工し始めたのは、奈良時代です。給食では、豆腐や厚揚げをよく使います。マーボー豆腐や豚ミックス丼には厚揚げが入ります。豆乳はシチューやグラタン、チョコクリームに使います。



### 小豆(あずき)

奈良時代の「古事記」にも登場しています。平安時代には、料理に使われていました。

給食では、冬至に「南瓜のいとこ煮」を献立にし、小豆を使いました。給食室の大きな蒸気釜で、小豆からゆっくり煮て、おしるこの様にしてそこに南瓜と白玉餅を入れてつくりました。

## 予定献立

☆ 牛乳は毎日200ml つきます。(／は献立の区切りです) メニューの下のカラムに、その日に使う主な食材を記載しています。調味料は省略していますが、ご活用ください。果物は市場の状況により、変更になるとことがあります。揚げ油は毎回濾過して献立により、再利用しています。

月	火	水	木	金
<b>2日 741Kcal</b> <b>ごはん</b> <b>芋団子汁</b> <b>かわいい唐揚げ</b> <b>おひたし</b> 精白米／鶏肉 じゃが芋 にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ／かわいい唐揚げ 菜 種油／小松菜 もやし 糸 かつお	<b>3日 738Kcal</b> <b>カレーうどん</b> <b>きなこポテト</b> <b>パイン缶</b> ソフトめん 鶏肉 つと 油 揚げ にんじん たまねぎ ごぼう 干し椎茸 ほうれん 草 たもぎ茸 長ねぎ／フレ ンチポテト 菜種油 きなこ ／パイン缶	<b>4日 745Kcal</b> <b>とりめし(美唄)</b> <b>ちくわのチーズつめフライ</b> <b>ごま和え</b> 胚芽精米 大麦 鶏肉 たまねぎ しょうが／ちくわ チーズ 卵 パン粉／ほう れん草 白菜 白すりごま	<b>5日 758Kcal</b> <b>かき揚げ丼</b> <b>味噌汁</b> <b>りんご</b> 精白米 むきえび あさり 桜エビ たまねぎ にんじん ごぼう 春菊 ひじき 切り干 し大根 卵／高野豆腐 塩 わかめ 長ねぎ／りんご	<b>6日 748Kcal</b> <b>コッペパン</b> <b>チキンクリームシチュー</b> <b>あさりのサラダ</b> <b>グレープゼリー</b> 鶏肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん パセリ／あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん 白ごま／ぶどう ジュース 粉寒天
<b>9日 779Kcal</b> <b>ごはん</b> <b>スンドゥブチゲ</b> <b>ほっけのオートミールフライ</b> <b>デコボン(柑橘類)</b> 精白米／豆腐 豚肉 しょう が にんにく あさり にんじ ん たまねぎ えのき茸 にら／ほっけ 卵 オートミ ール パン粉 菜種油／ デコボン	<b>10日 759Kcal</b> <b>長崎ちゃんぽん</b> <b>シナモンポテト</b> <b>黄桃缶</b> ソフトラーメン 豚肉 しょう が にんにく むきえび つ と もやし にんじん たま ねぎ キャベツ たけのこ チンゲン菜 黒きくらげ／ さつま芋 菜種油／黄桃缶	<b>11日</b> <b>建 国 記 念 の 日</b> 	<b>12日</b> <b>定 期 テ ス ト ①</b> <b>私 立 入 試 A 下 見</b> <div> <b>&lt;行事予定&gt;</b>            2月3日 2年2組、3組スキー学習            2月5日 1年2組、3組スキー学習            2月9日 4組 宿泊学習            2月18日 4組 スキー学習         </div>	<b>13日</b> <b>定 期 テ ス ト ②</b> <b>私 立 入 試 A</b>
<b>16日 785Kcal</b> <b>ごはん</b> <b>カレー肉じゃが</b> <b>野菜春巻</b> <b>からし和え</b> 精白米／豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん 白滝 さやいんげん 干し椎茸 たもぎ茸 しょうが／野菜春 巻き 菜種油／焼きちくわ 小松菜 キャベツ	<b>17日 868Kcal</b> <b>パスタミートソース</b> <b>フレンチポテト</b> <b>ヨーグルト</b> ソフトパスタ 豚肉 大豆水 煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー しょうが にんにく パセリ ／フレンチポテト 菜種油／ ヨーグルト 粉糖	<b>18日 739Kcal</b> <b>ビビンバ</b> <b>南瓜コロッケ</b> <b>パイン缶</b> 胚芽精米 大麦 豚肉 焼 き豆腐 メンマ 長ねぎ し ょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし 白ごま ／南瓜コロッケ 菜種油／ パイン缶	<b>19日 756Kcal</b> <b>ごはん</b> <b>豚汁</b> <b>秋刀魚のかば焼き</b> <b>磯和え</b> 精白米／豆腐 じゃが芋 こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ご ぼう 長ねぎ しょうが ／秋刀魚 白ごま／ほう れん草 もやし もみの り	<b>20日 806Kcal</b> <b>ツイストパン</b> <b>あさりのチャウダー</b> <b>白花豆コロッケ</b> <b>もやしのごまサラダ</b> あさり ベーコン じゃが芋 たまねぎ パセリ／白花豆 コロッケ 菜種油／ほうれ ん草 もやし にんじん 白 すりごま
<b>23日</b> <b>天 皇 誕 生 日</b> 	<b>24日 731Kcal</b> <b>しょうゆラーメン</b> <b>おさつフリッター</b> <b>デコボン</b> ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと も やし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 茎わ かめ／さつま芋 卵 黒 いりごま 菜種油／デコボ ン	<b>25日 741Kcal</b> <b>シーフードピラフ</b> <b>鉄ちゃんギョウザ</b> <b>フルーツサワー</b> 胚芽精米 大麦 ベーコ むきえび あさり たんざく いか たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ／ 鉄ちゃんギョウザ 菜種油 ／みかん缶 パイン缶 黄 桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト	<b>26日 754Kcal</b> <b>北海道を食べようメニュー</b> <b>にら鶏丼</b> <b>(知内町の一番にら)</b> <b>味噌汁</b> <b>はまさき(柑橘類)</b> 精白米 鶏肉 しょうが に んにく 菜種油 にら たま ねぎ にんじん／だいこん 油揚げ／はまさき(柑橘類)	<b>7日 739Kcal</b> <b>揚げパン</b> <b>ワンタンスープ</b> <b>小松菜サラダ</b> <b>苺のデザート</b> コッペパン グラニュー糖 ／ワンタン皮 豚肉 にん じん ほうれん草 もやし メンマ／ハム 春雨 ひじき 小松菜／苺の デザート