



2月 給食献立表



令和4年度

港区立赤坂小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
はしを正しくもつことができていますか？		1日	2日	3日
		コーンピラフ こまつな 小松菜のサラダ ポテト豆乳ポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	チャーハン ちゅうか 中華スープ くだもの 果物（デコボン） ぎゅうにゅう 牛乳	いわしの蒲焼き丼 おに 鬼かまぼこ汁 きなこ豆 ぎゅうにゅう 牛乳
		小松菜は、東京都江戸川区の小松川で栽培されていたことから、「小松菜」という名前が付けました。冬に旬を迎え、寒さが増すと甘味が強くなります。	デコボンは、ヘタの部分がぽっこり出っ張っているのが特徴です。「デコボン」の「デコ」は、「おでこ」の「でこ」からきているそうです。	冬と春の変わり目である節分には、邪気が入りやすいとされ、鬼を払う行事が生まれました。いわしや大豆を食べて、鬼を払いましょう！
6日	7日	8日	9日	10日
おやこどん 親子丼 わかめとじゃが芋の味噌汁 くだもの 果物（津のかがやき） ぎゅうにゅう 牛乳	はいが 胚芽パン とうにゅう 豆乳ポテトグラタン やさい ベーコンと野菜のスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 さばの文化干し はくさい 白菜の昆布漬 おこと汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ちゃんぽん【長崎県】 ひじきのナムル マラーカオ ぎゅうにゅう 牛乳	さつま芋ご飯 わかさぎの磯部揚げ けんちん汁 ぎゅうにゅう 牛乳
おやこどんは、「鶏肉と卵」が「親と子」の関係になることから、この名前がつけました。鶏肉以外を使ったものは、「他人丼」と呼ばれることもあります。	グラタンは、オープンなどで料理の表面を焦がすようにする調理方法です。この調理方法で作ったものは、全てグラタンと呼びます。	12月8日と2月8日は事八日と言う行事の日です。農作業や正月行事を始める日か終える日とされ、地域によってどちらか決められています。	ちゃんぽんは、長崎県生まれの料理です。汁には、肉や野菜など、具がたっぷり入っていて、栄養満点です。	けんちん汁は、神奈川県にある建長寺のお坊さんが作ったと言われています。肉や魚を使わず、野菜や豆だけを使う、精進料理の一つです。
13日	14日	15日	16日	17日
カレーうどん だいこん 大根ときゅうりの漬物 だいず 大豆とさつま芋の甘辛揚げ ぎゅうにゅう 牛乳	ジャンバラヤ ようふうたまご 洋風玉子スープ ミニチョコパフェ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 ツナとひじきのふりかけ ぶたにく 豚肉と野菜の味噌炒め さつま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ブルコギ丼 わかめスープ つぶつぶみかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 しろみぎかな 白身魚のマヨネーズ焼き やさい 野菜のごま和え とんじり 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳
カレーうどんは、明治時代に外国から来たカレーと、日本のうどんを組み合わせ、おそは屋さんが考えた料理です。	ハッピーバレンタイン！いつも給食をモリモリ食べてくれる赤坂小の皆さんへ、給食室からデザートのプレゼントです。	今日のふりかけは、給食室で手作りしました。ツナ・ひじき・ごまが入っていて、カルシウムや鉄分などのミネラルやビタミンがたっぷりとれます。	2月16日は寒天の日です。寒天は、テングサなどの海藻のヌルヌル成分を凍らせて、乾燥させて作ります。給食のゼリーは、いつも寒天で作っています。	魚は、白身魚と赤身魚に分けられます。白身魚はたいやひらめのように身が白く、赤身魚はまぐろやかつおのように身が赤い魚です。
20日	21日	22日	23日	24日
ガバオライス ビーフンのスープ くだもの 果物（ボンカン） ジョア	ごはん ご飯 さわらのみぞれ焼き じゃが芋のきんぴら かきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごもく 五目ご飯 さつま揚げと野菜のうま煮 とうふ 豆腐の味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳		ガーリックトースト トマトシチュー フレンチサラダ ぎゅうにゅう 牛乳
ガバオライスはタイ料理です。パジルと一緒に肉や野菜を炒め、ご飯の上にのせて食べます。ビーフンは、米粉で作られた細い麺のことです。	さわらは冬から春が旬で、春を告げる魚と言われています。みぞれは雨混じりの雪のことで、大根おろしを使った料理の名前です。	五目とは、色々な材料を味や彩りのバランスを考えて取り合わせたものです。他にも、五目ずし、五目焼きそば、五目豆などがあります。		シチューは、17世紀前後のフランスで生まれた料理と言われています。日本には、なんと100年以上前には伝わっていたそうです。
28日	28日	大豆のよさを見直そう！ 節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。 畑の肉		
キムタクご飯【長野県】 ごま味噌和え ごじる 呉汁 ぎゅうにゅう 牛乳	しょうゆラーメン はくさい 白菜の中華ごまサラダ こめこ 米粉の抹茶ケーキ ぎゅうにゅう 牛乳			
9月の給食で大好評だったキムタクご飯が再登場です。ピリ辛なキムチとシャキシャキのたくあんが、食欲をそそります。	2月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます☆今月は、抹茶を使った和風ケーキでお祝いします。			

☆2月給食目標☆ 「はしを正しく使って食べよう」



食材入荷等の都合により、献立が変更になることがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。



今月の給食費等の引落しは2/6(月)です。引き落としの前日まで、指定されたゆうちょ口座の残高をご確認ください。
※今年度最後の引き落としとなります。