

令和8年2月号



給食だより



洲本市立洲本給食センター

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩しやすい時期なので、外から帰ったら手洗い・うがいをし、食事や睡眠をしっかりとって、免疫力を高めましょう。



1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物

福豆

よくかんで
食べよう！

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数＋1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



恵方巻き

太巻きすし。その年の歳神様（としがみさま）がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



2026年の
恵方は
「南南東」



学校給食では地産地消に取り組んでいます。

<今月の地産地消の日>

10日 鶏ごぼうごはん 野菜の中華あえ すいとん

（中川原産の米、市内産のもやし、淡路島産の鶏肉・葱を使用）

25日 ご飯 菜の花とちりめんのかき揚げ もやしとだいこん漬のあえもの たぬき汁

（中川原産の米、市内産の菜の花・もやし、淡路島産のちりめん・玉葱・米粉・葱を使用）

★10、25日…中川原農産物生産組合 三澤貞義さん、小森久男さんの作ったお米です。



お子さんと一緒に読んでください。



2がつ こんだてひょう



にち	ようび	こんだて	おもにからだをつくる	おもにからだのエネルギーになる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー のハカリしつ しつ
2	月	ご飯 牛乳 とり肉のてり焼き はくさいレモンしょうゆ かす汁	牛乳 とり肉 さけ 油あげ みそ	ご飯 さとう	しょうが はくさい レモン にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	599 kcal 30.8 g 19.5 g
3	火	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き キャベツのうめあえ はんぺんのすまし汁 せつぶんまめ	牛乳 いわし はんぺん わかめ せつぶんまめ	ご飯 こめこ でんぶん 油 さとう	キャベツ だいこん きゅうり うめ にんじん えのき ねぎ	617 kcal 28.9 g 19.2 g
4	水	さばそぼろどんぶり 牛乳 きりぼしだいこんのちゅうかあえ トックスープ	牛乳 さば かまぼこ	ご飯 さとう ごま油 トック	しょうが にんじん さやいんげん きりぼしだいこん こまつな えのき ねぎ	573 kcal 21.8 g 13.0 g
5	木	ご飯 牛乳 はっぼうさい ちくわの二色あげ	牛乳 いか えび ぶた肉 ちくわ あおさこ	ご飯 ごま油 でんぶん てんぷらこ こめこ 油	しいたけ にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが	592 kcal 26.8 g 16.4 g
⑥	金	こがたコッペパン 牛乳 ごもくうどん ブロッコリーとちりめんのナムルふう りんごジャム	牛乳 油あげ かまぼこ ちりめん	コッペパン うどん でんぶん ごま油 りんごジャム	にんじん しいたけ ねぎ ブロッコリー にんにく	582 kcal 30.7 g 17.8 g
9	月	ご飯 牛乳 タッカンジョン ナムル キムチスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ	ご飯 でんぶん こむぎこ 油 ごま さとう ごま油	にんにく ほうれんそう もやし きゅうり にんじん はくさいキムチ 玉ねぎ しいたけ ねぎ	674 kcal 28.2 g 26.9 g
10	火	とりごぼうご飯 牛乳 やさいのちゅうかあえ すいとん	牛乳 とりひき肉 とり肉	ご飯 さとう ラー油 すいとん	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん しいたけ しょうが もやし きゅうり だいこん しめじ ねぎ	589 kcal 26.6 g 15.1 g
12	木	ご飯 牛乳 さばのピリカラソース キャベツのレモンふうみあえ かぶのみそ汁	牛乳 さば 油あげ みそ	ご飯 でんぶん 油 さとう	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン かぶ 玉ねぎ ねぎ	685 kcal 25.9 g 28.7 g
⑬	金	ツナサンド 牛乳 ポトフ	牛乳 ツナ ウインナー	コッペパン さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	レモン キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	612 kcal 25.2 g 25.5 g
16	月	ご飯 牛乳 ぶた肉とキャベツのみそいため スープぎょうざ	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ ぎょうざ	ご飯 さとう でんぶん	キャベツ にんじん ピーマン しいたけ にんにく チンゲンサイ もやし	589 kcal 24.2 g 17.6 g
17	火	ご飯 牛乳 わふうからあげ こまつなのおひたし さつま汁	牛乳 とり肉 花かつお ちくわ とうふ みそ	ご飯 こめこ 油 さとう さつまいも	しょうが にんにく こまつな ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ	696 kcal 31.3 g 24.8 g
18	水	カレーライス（むぎご飯） 牛乳 はるさめサラダ	牛乳 ぎゅう肉	むぎご飯 じゃがいも ココナッツミルク はるさめ さとう	玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ コーン	642 kcal 19.9 g 15.1 g
19	木	ご飯 牛乳 あげ魚しモンふうみ みずなのあえもの ばち汁	牛乳 たら たまご	ご飯 こめこ でんぶん 油 さとう そうめんばち	レモン みずな はくさい にんじん えのき しいたけ ねぎ	594 kcal 30.0 g 16.0 g
⑳	金	こがたこくとうパン 牛乳 ちゃんぽんめん こまつなサラダ	牛乳 ぶた肉 いか えび とうにゅう ツナ	こくとうパン ちゃんぽんめん こめ油 でんぶん わふうドレッシング	もやし にんじん はくさい しいたけ しょうが ねぎ こまつな キャベツ コーン	646 kcal 32.4 g 19.4 g
24	火	ご飯 牛乳 さけのオリーブ焼き はくさいごまあえ みぞれ汁	牛乳 さけ ぶた肉	ご飯 オリーブ油 ごま さとう でんぶん	パセリ はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ しょうが だいこん	593 kcal 36.0 g 17.4 g
25	水	ご飯 牛乳 なの花とちりめんのかきあげ もやしとだいこんづけのあえもの たぬき汁	牛乳 ちりめん えび さつまあげ とうふ 油あげ みそ	ご飯 さつまいも てんぷらこ こめこ 油 こめ油	なの花 玉ねぎ にんじん もやし だいこんづけ こんにゃく ねぎ	633 kcal 28.7 g 18.8 g
26	木	肉みそどんぶり 牛乳 わかめスープ みかん（はるか）	牛乳 とりひき肉 みそ わかめ かまぼこ	ご飯 さとう ごま油	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん 玉ねぎ ねぎ みかん（はるか）	555 kcal 24.9 g 16.2 g
㉑	金	コッペパン 牛乳 チキンなんばん ポイルキャベツ ミネストラスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	コッペパン でんぶん 油 さとう ノンエッグタルタルソース マカロニ じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト パセリ	718 kcal 28.4 g 32.2 g
◇ ○はパンの日です。 ◇ 献立は、都合で変更する事があります。 ◇ 気象警報が発表されることが予測される場合、教育委員会の判断により、当日に給食の中止の決定をする場合があります。 ◇ 海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。						基準値 （小学校中学年） 650 kcal 21～33 g 14～22 g