

令和8年2月号



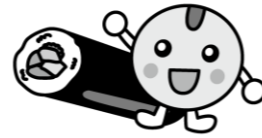
# 給食だより



洲本市立五色給食センター

まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザなどで体調を崩す人が多い月です。適度な運動とバランスのとれた食事・睡眠をしっかりととり、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

## 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。

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、注意してください。

### 恵方巻き

太巻きすし。その年の歳神様がいるとされる“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>

- 4日 ご飯 肉じゃがのそぼろ煮 チンゲンサイの中華あえ  
(洲本市産の米・もやし、淡路産の鶏ひき肉・玉ねぎ使っています。)
- 25日 ご飯 さばのピリカラソース 小松菜のおひたし 卵とじ  
(洲本市産の米、淡路産の鶏肉・玉ねぎ・ねぎを使っています。)



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

曜日	こんだて名	おもに体をつくる(赤)	おもに体のエネルギーになる(黄)	おもに体のちょうしをととのえる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)
2(月)	ごはん 牛乳 ぶた肉とキャベツのみそいため そうめん汁	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ かまぼこ	ごはん さとう でんぷん そうめん	キャベツ にんじん ピーマン しいたけ にんにく みつば	581 kcal 28.6 g 16.3 g
3(火)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き キャベツのうめあえ みそ汁 せつぶんまめ	牛乳 いわし とうふ 油あげ わかめ みそ だいず	ごはん でんぷん 油 さとう じゃがいも	しょうが キャベツ だいこん きゅうり うめ にんじん ねぎ	627 kcal 28.1 g 19.7 g
4(水)	ごはん 牛乳 肉じゃがのそぼろに チンゲンサイのちゅうかあえ	牛乳 とりひき肉 ぶたひき肉 ポークハム	ごはん じゃがいも さとう でんぷん ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん えだまめ チンゲンサイ キャベツ もやし コーン	596 kcal 24.3 g 15.8 g
5(木)	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ほうれんそうごまあえ なめこ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ みそ	ごはん でんぷん 油 ごま さとう	しょうが にんにく もやし ほうれんそう なめこ はくさい にんじん ねぎ	707 kcal 31.6 g 29.5 g
6(金)	こがたコッペパン 牛乳 ペンネミートソース じゃこのサラダ	牛乳 ぶたひき肉 こなチーズ ちりめん	コッペパン ペンネ オリーブ油 ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり	594 kcal 23.5 g 21.9 g
9(月)	さばそぼろどんぶり 牛乳 ほうれんそうちゅうかあえ みそワフタンスープ	牛乳 さば とりひき肉 みそ	ごはん さとう ごま油 タンメン	しょうが にんじん さやいんげん ほうれんそう えのき はくさい ねぎ にんにく	538 kcal 23.6 g 14.1 g
10(火)	ごはん 牛乳 さけのチャンチャン焼き さわにわん	牛乳 さけ みそ ぶた肉	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン こまつな ごぼう えのき しょうが	546 kcal 30.9 g 13.6 g
12(木)	ごはん 牛乳 はっぼうさい あげぎょうざ	牛乳 いか えび ぶた肉 ぎょうざ	ごはん ごま油 でんぷん 油	しいたけ にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ キャベツ たけのこ しょうが	611 kcal 22.2 g 21.3 g
13(金)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ チンゲンサイのスープ チョコレートクリーム	牛乳 ハンバーグ とうふ ベーコン	コッペパン さとう じゃがいも ごま油 ノンエッグマヨネーズ チョコレートクリーム	玉ねぎ にんじん きゅうり チンゲンサイ	701 kcal 26.4 g 30.6 g
16(月)	ゆかりごはん 牛乳 こんにゃくのおかか いとかんてんのちゅうかサラダ	牛乳 とり肉 ちくわ 花かつお かんてん ポークハム	ゆかりごはん さとう ごめ油	こんにゃく にんじん たけのこ きゅうり キャベツ もやし	532 kcal 21.1 g 14.3 g
17(火)	ごはん 牛乳 魚のみそれに はくさいごまあえ ぶた汁	牛乳 タラ ぶた肉 みそ	ごはん でんぷん 油 ごま さとう	だいこん はくさい ほうれんそう にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	597 kcal 29.9 g 17.4 g
18(水)	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 はるさめサラダ	牛乳 ぎゅう肉	むぎごはん じゃがいも ココナッツミルク はるさめ さとう	にんじん 玉ねぎ りんご マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	638 kcal 21 g 19.3 g
19(木)	ごはん 牛乳 あげどりレモンづけ キャベツともやしのあえもの 玉ねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 だいず とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん でんぷん 油 さとう	レモン キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	638 kcal 29.5 g 22.3 g
20(金)	こがたことうパン 牛乳 とろみうどん うみとはだけのサラダ	牛乳 とり肉 油あげ ツナ ひじき	ことうパン うどん でんぷん さとう	はくさい しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン	601 kcal 30.8 g 17.7 g
24(火)	ごはん 牛乳 くきわかめのチンジャオロース トックスープ	牛乳 くきわかめ ぶた肉 かまぼこ	ごはん さとう ごま油 トック	玉ねぎ にんじん しょうが えのき はんにく	566 kcal 21.6 g 13.5 g
25(水)	ごはん 牛乳 さばのピリカラソース こまつなのおひたし たまごとし	牛乳 さば たまご とり肉 こうやどうふ	ごはん でんぷん 油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく こまつな ほうれんそう にんじん 玉ねぎ ねぎ	758 kcal 34.7 g 32.2 g
26(木)	ごはん 牛乳 とり肉のおこし焼き ちくさあえ うおめんすまし汁	牛乳 とり肉 油あげ ゆば うおめん	ごはん ごま さとう	キャベツ もやし きゅうり にんじん ねぎ	584 kcal 29.7 g 19.5 g
27(金)	ツナサンド 牛乳 フライドポテト コンソメスープ	牛乳 ツナ ベーコン	コッペパン さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごめ油	レモン キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	585 kcal 23.4 g 25.1 g

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※ おはしは、毎日きれいに洗って持ってきましょう。  
 ※ 海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。  
 ※ 気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、給食の中止の決定をすることがあります。

基準値  
(小学校・中学年)  
650 kcal  
21~33 g  
14~22 g