令和7年度

# 2月食育だより

## 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、ヒイラギイワシ（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

2026年の恵方は「南南東」

太巻きずし。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。

※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、食べさせないでください。

## 中学３年 アンコールメニュー

トップ３のメニューは、１月と2月の献立に登場です。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 揚げパン | 1 ささみのレモン風味 | 1 フルーツポンチ | 1 ABCスープ | 1 焼きプリンタルト |
| 2 キムチチャーハン | 2 からあげ | 2 海藻サラダ | 2 日吉みそ汁 | 2 アイスクリーム |
| 主食 3 ラーメン | 主菜 3 チキン南蛮 | 副菜 3 れんこんチップス | 汁物 3 沢煮椀 | ほか 3 ミルクプリン |

## おすすめ給食レシピ

### 白身魚の甘酢あんかけ

1人分：エネルギー　105kcal、食塩相当量　0.5g

材料（4人分）

- 白身魚……30g×8切
- 酒……小さじ2
- 片栗粉……適量（50g）
- 油……適量

甘酢あん

- さとう……15g
- 酢……大さじ1
- こいくちしょうゆ…大さじ1
- 片栗粉……4g
- 水……大さじ4（60cc）

《作り方》

① 白身魚は、酒で下味をつけておく。

② 甘酢あんの材料を混ぜ合わせて、小鍋で混ぜながら煮立たせて、甘酢あんをつくる。

③ ①の水気をキッチンペーパーで軽くふきとり、片栗粉をまんべんなくまぶして180℃の油で揚げる。

④ ③に、甘酢あんをかけたら、出来上がり。

甘酢あんに、千切りの人参や、たまねぎを加えて作るのもおすすめです。

## 2026年　2月　学校給食予定献立表

今月のねらい《楽しく食事をしよう》

瑞浪市学校給食センター　ＴＥＬ68－6015　ＦＡＸ66－1120

### 2月　予定献立表

| 日 | 曜 | 食育の視点 | 主食 | 主菜 | 副菜（汁物など） | | 果物・デザートなど | 小学校 エネ / 塩分 | 中学校 エネ / 塩分 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | | ラーメン | 揚げ餃子 | 中華サラダ | みそラーメンの汁 | | 625 / 2.3 | 824 / 2.9 |
| 3 | 火 | | 玄米ごはん | 鰯のかば焼き | おかか和え | 沢煮椀 | 節分豆 | 602 / 1.4 | 765 / 1.8 |
| 4 | 水 | | 麦ごはん(委) | パインカレー | ひじきのサラダ | 根々スナック | | 689 / 1.8 | 843 / 2.1 |
| 5 | 木 | | 麦ごはん(委) | サイコロステーキ和風ソース | わかめの酢の物 | けんちん汁 | 焼きプリンタルト(学) | 701 / 1.7 | 833 / 2.2 |
| 6 | 金 | | 味ごはん | 鯖の照り焼き | 磯和え | 日吉みそ汁 | | 603 / 1.7 | 763 / 2.4 |
| 9 | 月 | | うどん | 肉まん | 海藻サラダ | カレーうどんの汁 | | 661 / 2.4 | 772 / 3.1 |
| 10 | 火 | | もち米入りごはん | 豚丼の具 | 金時豆の甘煮 | なめこのみそ汁 | ミルクプリン(学) | 740 / 1.6 | 935 / 2.2 |
| 12 | 木 | | 麦ごはん(委) | ホキの甘酢あんかけ | 塩昆布和え | 豚汁 | | 602 / 1.8 | 732 / 2.1 |
| 13 | 金 | | 雑穀ごはん | 鶏肉の唐揚げ | 湯葉のごま入りお浸し | かす汁 | ガトーショコラ(学) | 744 / 1.6 | 937 / 2.1 |
| 16 | 月 | | ソフト麺 | オムレツ | 寒天サラダ | 瑞浪ボーノのミートソース | | 690 / 1.8 | 849 / 2.4 |
| 17 | 火 | | サーモンピラフ | 豆腐ナゲット | ダブルポテトサラダ | 白菜のスープ | アイスクリーム(学) | 679 / 1.8 | 872 / 2.3 |
| 18 | 水 | | 麦ごはん(委) | ささみのレモン風味 | 切干大根の煮付け | 豆腐のみそ汁 | | 626 / 1.7 | 756 / 2.1 |
| 19 | 木 | 食育クイズ | 麦ごはん(委) | 焼きししゃも | こまつなのお浸し | おでん | | 597 / 2.1 | 720 / 2.4 |
| 20 | 金 | | 瑞浪米ごはん、納豆(学) | 竹輪のお好み揚げ | ひじきの煮付け | のっぺい汁 | | 669 / 1.8 | 919 / 2.6 |
| 24 | 火 | | 玄米ごはん | ハンバーグステーキ | ごぼうのソテー | クリームシチュー | | 664 / 1.8 | 875 / 2.3 |
| 25 | 水 | | コッペパン | やきそば | わかめスープ | フルーツポンチ | | 629 / 3.0 | 793 / 4.1 |
| 26 | 木 | | 麦ごはん(委) | 春巻き | 春雨のサラダ | 麻婆豆腐 | | 753 / 2.0 | 891 / 2.4 |
| 27 | 金 | | もち米入りごはん | チキン南蛮 | ゆでキャベツ | 白みそ汁 | | 610 / 1.8 | 784 / 2.1 |

### 3月　予定献立表

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | | 麦ごはん(委) | みそカツ | 塩ゆでキャベツ | みぞれ汁 | | 675 / 1.8 | 824 / 2.1 |
| 3 | 火 | | ちらしずし | 鶏肉の生姜焼き | 菜の花のおかか和え | 豆腐のすまし汁 | からすみ(学) | 698 / 2.1 | 834 / 2.8 |

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・JAの助成を受けています。

### 食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。後期のテーマは、「鉄・カルシウムをとろう」です。2月はカルシウムが多い献立です。
ししゃも、こんにゃくには、骨を作るもととなるカルシウムが多く含まれています。ししゃもは、頭から尻尾まで丸ごと食べましょう。

### 食育の視点のマークの説明

- 食事の重要性：食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれることを感じる。
- 心身の健康：栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる。
- 食品を選択する能力：知識や情報をもとに、自ら判断する。
- 感謝の心：食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる。
- 社会性：食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む。
- 食文化：地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする。

**学校給食センターでは毎日の給食写真をインスタグラムに掲載しています。「＃瑞浪市　＃給食センター」で検索**
**瑞浪市公式ホームページの学校給食：「給食写真」よりインスタグラムに進むことができます。**

※材料等の都合により献立を変更することがあります。　※(学)は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。　※(委)は委託麦ごはんです。
※牛乳は毎日ついています。　※ エネ はエネルギーのことです。