

2月

今月の目標
日本の食文化を見直そう

日(曜)	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
2月	コッペパン くろまめきなこクリーム サイコロポークステーキ チーズマヨサラダ ABCスープ	ぶたにく ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ キャベツ	パン さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	くろまめきなこ クリーム ノンエッグ マヨネーズ
3火	むぎごはん いわしのかばやき だいずのわふうサラダ わかめとふのみそしる	いわし だいず あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ はくさい しろうねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう ふ	あぶら ドレッシング
4水	キャロットパン フライドチキン アーモンドサラダ ミネストローネ	とりにく ハム ベーコン	牛乳	にんじん こまつな トマト	キャベツ レモン セロリ たまねぎ	パン こむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド オリーブオイル
5木	むぎごはん さばのみそに いそかあえ ちくぜんに	さば みそ とりにく さつまあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん インゲン	はくさい ごぼう れんこん にんにく しいたけ	こめ むぎ さとう さといも	
6金	★カレーライス (ごはん、カレー) オムレツ マカロニサラダ	ぶたにく たまご ハム	牛乳	にんじん こまつな えだまめ	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
9月	ごはん ★ヤンニョムチキン しおナムル ワナタンスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ	こめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら こまあぶら ごま
10火	むぎごはん あげどうふのゆずみそかけ なっとうサラダ さわにわん	どうふ みそ なっとう ハム ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ ゆず えのきたけ	こめ むぎ さとう マロニー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
12木	★ハヤシライス (むぎごはん、ハヤシルウ) なのはなとベーコンのソテー フルーツヨーグルト	ぶたにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト なのはな	たまねぎ さとう もやし みかん パイナップル	こめ むぎ	あぶら
13金	ごはん きびなごのからあげ かいそうとこんにやくのサラダ ★キムチにくじゃが	きびなご ぶたにく	牛乳 わかめ きわめ こんぶ あかとさかのり しろふのり	ほうれんそう にんじん インゲン	キャベツ こんにやく じゃがいも はくさいキムチ	こめ こむぎ さとう	あぶら

「★」マークのついている料理は、東出雲中学校3年生にアンケートした給食の人気メニューです。くわしくは、うらめんを見てください。

日(曜)		こ ん だ て	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
16 月		ごまどうにゅうたんたんめん (ちゅうかめん、 ごまどうにゅうたんたんめんのスープ) ★はるまき じゃがいものちゅうかサラダ	ぶたにく だいず みそ どうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし きゅうり きくらげ	ちゅうかめん さとう こむぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま
17 火		むぎごはん のやきのいそべあげ うめあえ とんじる	あごのやき たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう だいこんば	はくさい うめ だいこん ごぼう こんにやく	こめ むぎ こむぎ	あぶら
18 水		コッペパン いちごジャム ハンバーグトマトソースかけ ★ポテトサラダ あさりのクラムチャウダー	とりにく ぶたにく ハム あさり	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり はくさい	パン いちごジャム さとう かたくりこ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
19 木		キムタクごはん (むぎごはん、キムタクごはんのぐ) ツナサラダ ゆばのすましじる	ぶたにく ツナ ゆば	牛乳	にんじん だいこんば こまつな はねぎ	はくさいキムチ たくあん キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ	あぶら ごまあぶら ドレッシング
20 金		ごはん あじのこうみフライ ゆずかあえ とうふのみそしる	あじ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい ゆず たまねぎ しいたけ しろうねぎ	こめ パン さとう	ごま あぶら
24 火		ねぎしおぶたどん (むぎごはん、ねぎしおぶたどんのぐ) ごまあえ なめこのみそしる	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな だいこんば	たまねぎ しろうねぎ レモン もやし なめこ キャベツ だいこん はくさい	こめ むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま
25 水		フィッシュサンド (コッペパン、しろうねぎなフライ) ★げんきサラダ ★ふわふわたまごスープ	ほき ハム かつおぶし ウィンナー たまご	牛乳 こんぶ チーズ	パセリ にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン パン さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
26 木		むぎごはん マーボーだいこん パンサンダー さつまいものだいずの こくとうかりんとう	ぶたにく あつあげ みそ ハム だいず	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいこん しいたけ たけのこ きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ さつまいも こくとう	あぶら ごまあぶら
27 金		★もずくどん (ごはん、もずくどんのぐ) なのはなのからしマヨあえ みぞれじる	ぶたにく ちくわ とりにく あぶらあげ	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん なのはな はねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ はくさい しいたけ だいこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様な新鮮な食材と
素材の味わいを活用



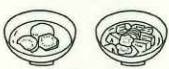
③自然の美しさの表現



②バランスがよく、
健康的な食生活



④年中行事との関わり



今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	637kcal	793kcal
たんぱく質	26.3g	31.4g





2月給食だより



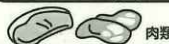
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒さは厳しく、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しやすい季節です。手洗いやうがい忘れず、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

風邪予防に「とりたいた栄養素と食べ物」

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

アーモンド

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）”を追いかけて、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）

福豆

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。

よくかんで
食べよう！



2026年の
恵方は
「南南東」

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいてとされる“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。



東出雲中学校3年生 給食人気メニュー アンケート結果



東出雲中学校3年生のみなさんにとって、学校給食を食べる機会も残りわずかです。そこで、3年生のみなさんが卒業する前にもう一度食べたい給食の人気メニューをアンケートしました。人気メニューは、2月と3月の給食に提供する予定です。献立表の料理名の前に「★」印をつけています。みなさんが好きなメニューはランクインされているでしょうか！？

主菜

- 1位: とり肉からあげ(41人)
- 2位: ヤンニョムチキン(32人)
- 3位: 春巻き(16人)

副菜

- 1位: 納豆和え(50人)
- 2位: ポテトサラダ(22人)
- 3位: 元気サラダ(19人)

汁物

- 1位: キムチ肉じゃが(20人)
- 2位: ごまキムチ汁(16人)
- 3位: ふわふわたまごスープ(14人)

丼物

- 1位: カレーライス(57人)
- 2位: ハヤシライス(26人)
- 3位: もずく丼(24人)

とり肉から揚げや納豆和え、カレーライスは根強い人気があります！どれもごはんがすすむおかずですね。この他にも、さばのみそ煮、納豆サラダ、海藻サラダ、とん汁、ビビンバ丼などが人気でした。みなさんがもう一度食べたい給食を、なるべく2月と3月の給食に入れるようにしています。学校給食を食べる機会はおとわずかですが、クラスの友達や先生と楽しい給食時間になるといいと思います。東出雲中学校3年生のみなさん、ご協力ありがとうございました。



おいしい！給食レシピ



主菜で人気だった「ヤンニョムチキン」の作り方を紹介します。

ヤンニョムチキンは韓国の料理です。給食で楽しみにしている人が多いです。

<ヤンニョムチキン>

【材料】(4人分)

- ・鶏もも肉 … 1枚
- ・料理酒 … 大さじ1
- ・かたくり粉 … 適量
- ・揚げ油 … 適量
- ・サラダ油 … 適量
- ・玉ねぎ … 1/4玉
- ・ケチャップ … 大さじ2
- ・コチュジャン … 小さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1/2
- ・こいくちしょうゆ … 小さじ1
- ・おろしにんにく … 小さじ1
- ・水 … 大さじ1

【作り方】

- ①鶏肉は約2cmの角切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルまたはポリ袋に鶏肉と料理酒を入れて、よくもむ。
- ③②の鶏肉にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ④別の鍋にサラダ油をひき、みじん切りにした玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、Aの調味料をすべて入れてひと煮たちさせて、ソースを作る。
- ⑤③で揚げた鶏肉を、④のソースの中に入れて、ソースをからめる。

コチュジャンはお好みで
量を調整してください。

