

# 2月給食だよ!

令和5年1月27日

寒河江市立西根小学校

## 日本の郷土料理を味わおう

山形県の郷土料理については、給食でよく出るのでみなさんもくわしいかもしれませんが、ほかの都道府県の郷土料理にも興味をもって、調べてみるのもおもしろそうですね。今回は2月の給食で出す予定の3つの料理を紹介します。

### ★どんどろけめし (鳥取県)

油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みご飯。「どんどろけ」とは、鳥取県中部の方言で「雷」のこと。豆腐を炒めるときの「パチパチ」という音が「雷」に似ていることからこの名前がついたそうです。

### ★打ち豆汁 (滋賀県・福井県)

打ち豆とは、大豆を水につけて戻したものを、右うすの上のせて木づちでつぶしたもの。精進料理の食材として利用されており、家庭でもみそ汁にした「打ち豆汁」として親しまれてきました。

### ★せんべい汁 (青森県)

昔、凶作で米を食べられなかった時代に、麦やそばを使って作ったせんべいは貴重な保存食でした。これをみそ汁や鍋に入れて食べたのが、せんべい汁の始まりと言われています。

## 2月3日は せつぶん 節分



節分は、季節の変わり目に行う行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは、もともと平安時代に12月の大みそかに行われていたといひます。2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。

「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈る行事です。

給食では、2日(木)に福豆が出ます。福豆を食べて、自分の体にも福を呼び込みましょう。

ねらい	たんぱく質の働きを知ろう	根菜のよさを知ろう	日本の郷土料理を味わおう	風邪に負けない食事を 知ろう	はし・スプーン・フォークを 正しく使おう
日(曜)			<b>1日(水)</b>	<b>2日(木)</b>	<b>3日(金)</b>
予定こんだて	2月は曜日ごとに学校給食の「ねらい」を決めています。		<u>どんどろけめし</u> (鳥取県) 牛乳 かぼちゃチーズフライ <u>キャベツのごまかけ</u> ふのみそしる	ごはん 牛乳 <u>いわしのうめ</u> もやしときりこんぶの いために とりだんごのすましじる ふくまめ 【節分献立】	セルフサンドイッチ 牛乳 食パン ハンバーグ ゆで野菜 <u>シチュー(5の1リクエスト)</u> <u>スプーンを正しく使おう</u>
きいろのなかま	※チューブすべりのため 7日は1年生給食なし 8日は2年生給食なし です。		ごはん あぶら さとう ごま ふ	ごはん ごま ふ	しょくパン じゃがいも バター こむぎこ
あかのなかま			牛乳 とうふ あぶらあげ だいす あつあげ チーズ みそ	牛乳 いわし こんぶ あぶらあげ とりにく とうふ せつぶんまめ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン なまクリーム
みどりのなかま			ごぼう にんじん こねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり つぼつけ えのきたけ たまねぎ	うめ もやし にんじん えのきたけ みつば	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ
日(曜)	<b>6日(月)</b>	<b>7日(火)</b>	<b>8日(水)</b>	<b>9日(木)</b>	<b>10日(金)</b>
予定こんだて	ごはん 牛乳 <u>しろみざかなの</u> <u>やさいあんかけ</u> ブロッコリー あつあげじる	<u>とりごぼうごはん</u> 牛乳 <u>きりぼしだいこんの</u> <u>ガーリックいため</u> <u>とろとろはくさいの</u> <u>しょうがみそしる</u> むらさきいもチップス 【寒河江小学校 作成献立】	ごはん 牛乳 県産ぶたにくの しょうがいため おかかあえ <u>うちまめじる</u> (滋賀県・福井県)	ごはん 牛乳 <u>こうやどうふのあまからに</u> はるさめサラダ <u>しおワンタンスープ</u>	ナポリタン 牛乳 かいそうサラダ フルーツあんりんプリン <u>フォークを正しく使おう</u>
きいろのなかま	ごはん ふ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ごはん さとう あぶら さつまいも	ごはん あぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ワンタン	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう
あかのなかま	牛乳 ほき あつあげ みそ	牛乳 とりにく ベーコン あぶらあげ あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく かまぼこ うちまめ かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 こうやどうふ ハム ぶたにく	牛乳 ベーコン かいそう
みどりのなかま	もやし にんじん しいたけ しょうが ブロッコリー たまねぎ こまつな	ごぼう にんじん きりぼしだいこん にんにく ねぎ はくさい だいこん しょうが	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし うちまめ だいこん だいこんのは ねぎ	キャベツ きゅうり パプリカ もやし たけのこ しいたけ なら	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン にんにく トマト パジル きゅうり パプリカ ブロッコリー えだまめ もも

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。

# 2月の献立から



## 7日(火)【寒河江小作成献立】

ねらい：根菜のよさを知ろう

栄養のバランスを考えながら、想像して献立を作るのが難しかったです。ねらいに合わせて、根菜をできるだけ多く入れたところや、冬が近付いてきて冷えた体を温めてくれるような食材を入れたことが特徴です。

また、根菜は固いものが多いので、季節の根菜をよくかんで、味わって食べてみてほしいと思います。(寒河江小6年より)

## 22日(木)【白岩小作成献立】

ねらい：はしを正しく使おう

はしをよく使う料理を選ぶのが難しかったです。冬が旬で、身がやわらかくとてもおいしい料理を使った料理にしました。はしを上手に使って身をほぐして取りましょう。具たくさんのお汁なので、汁の具も落とさないように、はしで上手につまんでおいしく食べましょう。(白岩小6年より)

ねらい	たんぱく質の働きを知ろう	根菜のよさを知ろう	日本の郷土料理を味わおう	風邪に負けない食事を知ろう	はし・スプーン・フォークを正しく使おう
日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
予定こんだて	県産ぎゅうにくのぎゅうどん 牛乳 県産やさいたっぷりスープ <u>てづくりココアプリン</u> (2の2リクエスト)	ごはん ふりかけ 牛乳 ハムチーズピカタ じゃがいものかおりやき あおなのみそしる	ゆきわかまる <u>雪若丸ごはん</u> 牛乳 ほっけのしおやき 県産はくさいのにびたし <u>せんべいじる</u> (青森県)	県産ぶたキムチどん 牛乳 あおなのナムル 県産ねぎのちゅうかスープ	コッペパン 牛乳 <u>とりにくのレモンに</u> <u>キャベツとコーンのマヨあえ</u> 県産だいずのミネストローネ <u>はしを正しく使おう</u>
きいろのなかま	ごはん あぶら さとう プリンのもと	ごはん じゃがいも あぶら	ごはん くるまふ せんべい あぶら ごまあぶら	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら	コッペパン かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ マカロニ
あかのなかま	牛乳 ぎゅうにく	牛乳 たまご チーズ ハム みそ ベーコン あぶらあげ ひじき	牛乳 ほっけ さつまあげ とりにく	牛乳 ぶたにく わかめ	牛乳 とりにく ベーコン だいず
みどりのなかま	たまねぎ こんにゃく グリーンピース だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ	ほうれんそう ごぼう にんじん しめじ にんにく	はくさい にんじん キャベツ ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	にんじん たら コーン はくさい はくさいキムチ たまねぎ ほうれんそう もやし だいこん しいたけ ねぎ たけのこ	レモン(じる) キャベツ コーン たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ
日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
予定こんだて	ごはん 牛乳 <u>えいようなっとう</u> コーンコロケ しおこんぶあえ とうふのみそしる	ごはん 牛乳 さばのしおやき ひじきに <u>県産かぶのみそしる</u>	ごはん 牛乳 にくだんご きんぴらごぼう <u>かんだらじる</u> 【白岩小学校 作成献立】 <u>はしを正しく使おう</u>	てんのうたんじょうび 天皇誕生日	<u>ごもくうどん</u> 牛乳 あげぎょうざ <u>県産はくさいのあさづけ</u> <u>はしを正しく使おう</u>
きいろのなかま	ごはん ぶ パンこ あぶら	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう ごま		うどん あぶら
あかのなかま	牛乳 なっとう チーズ かつおぶし のり しおこんぶ とうふ みそ	牛乳 さば ひじき さつまあげ あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく さつまあげ とりにく たら のり みそ		牛乳 とりにく ぶたにく なると
みどりのなかま	ほうれんそう にんじん ねぎ コーン キャベツ きゅうり しめじ こねぎ	にんじん こんにゃく えだまめ かぶ かぶのは たまねぎ	ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく ピーマン ねぎ だいこん はくさい		ごぼう しいたけ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく たら はくさい きゅうり しょうが
日(曜)	27日(月)	28日(火)	<p>き 黄・赤・みどり 緑をバランスよく食べよう!</p>		
予定こんだて	<u>おやくどん</u> 牛乳 あおなのごまあえ なめこのみぞれじる	ごはん 牛乳 ほっけの しおしょうフライ <u>れんこんのきんぴら</u> わかめのみそしる			
きいろのなかま	ごはん ぶ さとう かたくりこ ごま	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも			
あかのなかま	牛乳 とりにく たまご みそ とうふ	牛乳 ほっけ ぶたにく わかめ みそ			
みどりのなかま	たまねぎ にんじん みつば ほうれんそう もやし なめこ だいこん こねぎ	れんこん にんじん こんにゃく ピーマン えのきたけ			

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。