

# 給食献立 一口メモ 令和8年(2026年) 2月

2日 (月)	ごはん 牛乳 がんも <sup>やさい</sup> と野菜 <sup>にもの</sup> の煮物 小松菜 <sup>こまつな</sup> の和え物 <sup>あもの</sup> 野菜 <sup>やさい</sup> ふりかけ	がんも (クイズ)	クイズです。「がんも」は何 <sup>なに</sup> からできているでしょう。 ①魚 <sup>さかな</sup> ②肉 <sup>にく</sup> ③豆腐 <sup>とうふ</sup> 答えは③の豆腐 <sup>とうふ</sup> です。「がんも」は、「がんもどき」のことで、水 <sup>みづ</sup> 気 <sup>け</sup> をきった豆腐 <sup>とうふ</sup> に野菜 <sup>やさい</sup> などを加え、揚 <sup>あ</sup> げて作 <sup>つく</sup> ります。 鳥 <sup>とり</sup> の「がん」の肉 <sup>にく</sup> に似 <sup>に</sup> せたため、がんもどきと呼ばれるようになりました。
3日 (火)	ごはん 牛乳 こ <sup>こ</sup> い <sup>あか</sup> わ <sup>ふうみ</sup> しの赤 <sup>あか</sup> じそ風味 切り昆布 <sup>きこんぶ</sup> と大豆 <sup>だいず</sup> の炒 <sup>い</sup> り煮 <sup>に</sup> けんちん汁 <sup>じる</sup>	せつぶん 節分	せつぶんは「季節 <sup>きせつ</sup> の分 <sup>わけ</sup> かれ目 <sup>め</sup> 」という意味 <sup>いみ</sup> のため、立春 <sup>りっしゅん</sup> の前 <sup>ぜん</sup> 日 <sup>じつ</sup> が節分 <sup>せつぶん</sup> になります。今年 <sup>ことし</sup> は、2月4日 <sup>がつよっ か</sup> が立春 <sup>りっしゅん</sup> のため、2月3日 <sup>がつみっ か</sup> が節分 <sup>せつぶん</sup> です。 昔 <sup>むかし</sup> 、季節 <sup>きせつ</sup> の分 <sup>わけ</sup> かれ目 <sup>め</sup> の日 <sup>ひ</sup> には、悪い <sup>わる</sup> ものが入 <sup>はい</sup> りやす <sup>かんが</sup> いと考 <sup>かんが</sup> えられており、悪い <sup>わる</sup> ものを「鬼 <sup>おに</sup> 」としていま <sup>は</sup> した。そのため、節分 <sup>せつぶん</sup> では豆 <sup>まめ</sup> をまいて鬼 <sup>おに</sup> を追 <sup>お</sup> い払い <sup>はらい</sup> 、鬼 <sup>おに</sup> が苦 <sup>にが</sup> 手 <sup>て</sup> とされているいわしを玄關 <sup>げんかん</sup> にかざる文化 <sup>ぶんか</sup> がありま <sup>は</sup> した。今日 <sup>きょう</sup> は、節分 <sup>せつぶん</sup> にちなんで、こ <sup>こ</sup> い <sup>あか</sup> わ <sup>ふうみ</sup> しを使 <sup>つか</sup> った料理 <sup>りょうり</sup> を出 <sup>だ</sup> しました。
4日 (水)	ごはん 牛乳 はっぼうさい 八宝菜 <sup>はっぼうさい</sup> ブロッコリー <sup>かふう</sup> の華風 <sup>あ</sup> 和え	ブロッコリー (クイズ)	クイズです。ブロッコリーはどの部分 <sup>ぶぶん</sup> を食 <sup>た</sup> べているでしょう。 ①葉 <sup>は</sup> っぱ ②根 <sup>ね</sup> っこ ③花 <sup>はな</sup> のつぼみ 答えは③の花 <sup>はな</sup> のつぼみです。このつぼみ <sup>ひら</sup> が開 <sup>ひら</sup> くと、黄 <sup>きいろ</sup> 色 <sup>ちい</sup> い小 <sup>はな</sup> さな花 <sup>さ</sup> がたくさん咲 <sup>さ</sup> きます。 ブロッコリーには、病 <sup>びょう</sup> 気 <sup>き</sup> から体 <sup>からだ</sup> を守 <sup>まも</sup> るビタミ <sup>シー</sup> ンCや体 <sup>からだ</sup> の調 <sup>ちょう</sup> 子 <sup>し</sup> をよ <sup>ふく</sup> くする食 <sup>しょく</sup> 物 <sup>ぶつ</sup> 纖 <sup>せん</sup> 維 <sup>い</sup> が含 <sup>ふく</sup> まれています。
5日 (木)	そばろごはん 牛乳 あお 青 <sup>あお</sup> じそ和え あいしょうじる 相性 <sup>あいしょう</sup> 汁	あいしょうじる 相性 <sup>あいしょう</sup> 汁	あいしょうじるは、仕上 <sup>しあ</sup> げに牛 <sup>ぎゅう</sup> 乳 <sup>にゅう</sup> を入 <sup>い</sup> れて作 <sup>つく</sup> るみそ汁 <sup>しる</sup> です。みそと牛 <sup>ぎゅう</sup> 乳 <sup>にゅう</sup> の組 <sup>く</sup> み合 <sup>あ</sup> わせが、意 <sup>い</sup> 外 <sup>がい</sup> に相 <sup>あい</sup> 性 <sup>しょう</sup> がよいとい <sup>い</sup> うこと <sup>こと</sup> で、この名 <sup>な</sup> が付 <sup>つ</sup> けられま <sup>し</sup> た。また、ウイ <sup>うい</sup> ナー <sup>な</sup> のうま味 <sup>あじ</sup> も加 <sup>く</sup> わって、コク <sup>こく</sup> のあるお汁 <sup>しる</sup> になっ <sup>て</sup> いま <sup>は</sup> す。今日 <sup>きょう</sup> は、じゃがいも <sup>い</sup> を入 <sup>い</sup> れて作 <sup>つく</sup> っていま <sup>は</sup> すが、さつまいも <sup>い</sup> を入 <sup>い</sup> れること <sup>こと</sup> もありま <sup>は</sup> す。使 <sup>つか</sup> ういもの種 <sup>しゅるい</sup> 類 <sup>るい</sup> は、献立 <sup>けんたて</sup> の組 <sup>く</sup> み合 <sup>あ</sup> わせなどを見 <sup>み</sup> なが <sup>ら</sup> 、決 <sup>き</sup> めるよう <sup>よう</sup> にいま <sup>は</sup> す。
6日 (金)	ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉 <sup>ぶたにく</sup> のみぞれ鍋 <sup>なべ</sup> ひじきのごま マヨネーズ <sup>あ</sup> 和え	みぞれ鍋 <sup>なべ</sup>	みぞれとい <sup>い</sup> うのは、雨 <sup>あめ</sup> と雪 <sup>ゆき</sup> が混 <sup>ま</sup> ざって降 <sup>ふ</sup> る天 <sup>てん</sup> 気 <sup>き</sup> のこと <sup>こと</sup> です。食 <sup>た</sup> べ物 <sup>ぶつ</sup> では、かき氷 <sup>ごおり</sup> のみぞれがありま <sup>は</sup> す。他 <sup>ほか</sup> にも、大 <sup>だい</sup> 根 <sup>こん</sup> おろし <sup>もの</sup> のこと <sup>こと</sup> をみぞれと呼 <sup>よ</sup> びま <sup>は</sup> すが、それ <sup>それ</sup> は、大 <sup>だい</sup> 根 <sup>こん</sup> おろし <sup>もの</sup> を加 <sup>か</sup> ねつ <sup>つ</sup> すると半 <sup>はん</sup> 透 <sup>とう</sup> 明 <sup>めい</sup> になり、みぞれ <sup>みぞれ</sup> が降 <sup>ふ</sup> った様 <sup>よう</sup> 子 <sup>す</sup> に似 <sup>に</sup> ているから <sup>から</sup> です。みぞれ鍋 <sup>なべ</sup> は、たっ <sup>た</sup> ぷり <sup>ぷり</sup> の大 <sup>だい</sup> 根 <sup>こん</sup> おろし <sup>もの</sup> を使 <sup>つか</sup> って作 <sup>つく</sup> る鍋 <sup>なべ</sup> 料 <sup>りょう</sup> 理 <sup>り</sup> です。

9日 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ チーズポテト キャベツのスープ *甲田中リクエスト給食	鶏の 塩から揚げ (クイズ)	クイズです。給食のから揚げは、かたくり粉のほかにあるものを混ぜて衣を作ります。あるものとは、次の3つの内どれでしょう。 ①小麦粉 ②米粉 ③パン粉 答えは②の米粉です。米粉は、お米を粉にしたものです。米粉とかたくり粉を混ぜて衣を作ることので、カリッとしたから揚げを作ることができます。今日の塩から揚げには、かくし味に昆布茶を使っていますよ。 今日は甲田中学校のリクエスト給食です。
10日 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め からし和えビーフン	からし	からしは「からしな」の種を乾燥させて粉にしたものです。からしな種はそのまま噛んでも辛みを感じませんが、すりつぶして水を加えると辛みを感じるようになります。今日は、ビーフン、きゅうり、にんじん、もやしと一緒に和えています。
11日 (水)	【建国記念の日】		
12日 (木)	ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 ブロッコリーと ハムのサラダ	チキンスープ	給食では、和風のお汁や煮物を作る時は、昆布・かつお節・いりこなどでだしをとっていますが、洋風のスープや煮込み料理の時には、チキンスープを使って料理にうまみを加えています。チキンスープは、鶏ガラ(鶏の骨のこと)をコトコトと煮て作られたもので、うま味のもとになるグルタミン酸という成分がたくさん含まれています。
13日 (金)	ごはん 牛乳 鯖の梅焼き みらくおから 麩のすまし汁	さわら 鯖	さわらを漢字で書くと「魚」へんに「春」と書きますが、1年中食べられる魚です。鯖は、大きくなるにつれて「さごし」「やなぎ」「さわら」と名前が変わる出世魚とも言われています。 くせない味なので、いろいろな料理に合います。今日は、鯖に梅やしょうゆ、砂糖で下味をつけて焼いてみました。

16日 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが アーモンド和え	アーモンド (クイズ)	クイズです。アーモンドの仲間は次の内どれでしょう。 ①桜 ②ひまわり ③あじさい 答えは①の桜です。アーモンドは、桜や桃の仲間です。私たちが食べている部分は、「アーモンドの種」にあたるので、芽が出たあとの成長に必要な栄養分がたっぷりつまっています。アーモンドには、血液をサラサラにしたり、血管の病気を防いだりしてくれる力のある油もふくまれていますよ。
17日 (火)	ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め 白菜のスープ	オイスター ソース	オイスターソースは、中国生まれの調味料で、「オイスター」というのは「かき」のことです。かきを原料にしているソースで、かきのゆで汁を煮詰めたものに、砂糖や塩・でんぷんなどを加えて作られています。中華料理の炒め物などによく使われます。
18日 (水)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 大根の和風サラダ	高野豆腐	高野豆腐は、豆腐を凍らせて、低い温度で寝かせた後、解凍し、乾燥させて作ります。 乾燥しているときは、硬いですが、水で戻すと柔らかくなり、重さは約6倍になります。 高野豆腐には、血液をつくるために必要な鉄分や骨を強くするカルシウム、体をつくるもとになるたんぱく質が豆腐よりも多く含まれています。 今日は、卵とじにしました。
19日 (木)	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ ごぼうのきんぴら 呉汁	呉汁	大豆を水に浸し、すりつぶしたものが「呉」で、「呉汁」は「呉」を入れて作ったみそ汁のことです。「呉汁」は広島県だけでなく、全国各地で食べられている郷土料理で、その年にとれた大豆と季節の野菜を使って作られていました。給食センターでは、大豆と水を大きなミキサーにかけてすりつぶしています。
20日 (金)	わかめごはん (少なめ) 牛乳 焼きそば 小松菜のナムル *吉田中リクエスト給食	ナムル	ナムルは、韓国の料理です。昔は、冬の間、新鮮な野菜がないため、ビタミンをとるための大切な料理でした。おかずとして欠かすことができないため、常に冷蔵庫に数種類保存されているそうです。 給食センターでは、チンゲンサイや小松菜、もやしなどいろいろな野菜を使ってナムルを作っていますよ。 今日は、吉田中学校のリクエスト給食です。

23日 (月)	【天皇誕生日】 てんのうたんじょうび		
24日 (火)	カレーライス 牛乳 まめ かいそう 豆と海藻のサラダ	かいそう 海藻	まわりを海に囲まれている日本は、海藻の種類がたくさんあり、昔からよく食べられてきました。海藻にはカルシウムや鉄などが豊富にふくまれているので、給食でもいろいろな種類の海藻をバランスよく取り入れながら、献立を考えるようにしていますよ。
25日 (水)	ごはん 牛乳 ホキのひとくち天ぷら ほうれん草のごま和え ゆきけ 雪消し	ゆきけ 雪消し	ゆきけは、広島県庄原市の郷土料理です。庄原市は、広島県の北にあり、冬になると雪がたくさん降る地域です。雪消しは、もともとはおもちが入った、まかないの鍋料理です。熱い湯気が雪を溶かしてしまうように見えるところから「雪消し」という名前になりました。「雪が溶けて暖かな春が早くきますように」という思いが伝わってきますね。
26日 (木)	ごはん 牛乳 (小) グラタン (中) ボロニアソーセージ キャベツとコーンのサラダ マカロニスープ	マカロニ (クイズ)	クイズです。マカロニは、どこの国で生まれた食べ物でしょう。 ①フランス ②イタリア ③アメリカ 答えは②のイタリアです。 マカロニは、イタリア料理に使われるパスタの1つです。マカロニの形には、貝殻のような形やリボンのような形、穴の開いたストローのような形をしたマカロニなどがあります。
27日 (金)	ごはん 牛乳 マーボー大根 チョレギサラダ	とうばんじゃん 豆板醤	とうばんじゃんは、中国料理に欠かせない調味料のうちのひとつで、日本のみそと似ています。日本のみそは、大豆から作りますが、豆板醤はそら豆から作ります。唐辛子もいれるので、ピリッとした辛さがうまれます。今日はマーボー大根に豆板醤を使っています。