

給食献立 一口メモ 令和8年(2026年) 2月

2日 (月)	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物 小松菜の和え物 野菜ふりかけ	がんも (クイズ)	クイズです。「がんも」はなに何からできているでしょう。 ①魚 ②肉 ③豆腐 答えは③の豆腐です。「がんも」は、「がんもどき」のことで、水気をきった豆腐に野菜などを加え、揚げて作ります。 鳥の「がん」の肉に似せたため、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 小さいわしの赤じそ風味 切り昆布と大豆の炒り煮 けんちん汁	せつぶん 節分	せつぶんは「季節の分かれ目」という意味のため、立春の前日が節分になります。今年は、2月4日が立春のため、2月3日が節分です。 昔、季節の分かれ目の日には、悪いものが入りやすいと考えられており、悪いものを「鬼」としていました。そのため、節分では豆をまいて鬼を追い払い、鬼が苦手とされているいわしを玄関にかざる文化がありました。今日は、節分にちなんで、小さいわしを使った料理を出しました。
4日 (水)	ごはん 牛乳 八宝菜 ブロッコリーの華風和え	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を食べているでしょう。 ①葉っぱ ②根っこ ③花のつぼみ 答えは③の花のつぼみです。このつぼみが開くと、黄色い小さな花がたくさん咲きます。 ブロッコリーには、病気から体を守るビタミンCや体の調子をよくする食物繊維が含まれています。
5日 (木)	そぼろごはん 牛乳 青じそ和え 相性汁	あいしょうじる 相性汁	相性汁は、仕上げに牛乳を入れて作るみそ汁です。みそと牛乳の組み合わせが、意外に相性がいいということで、この名が付けられました。また、ウインナーのうま味も加わって、コクのあるお汁になっています。今日は、じゃがいもを入れて作っていますが、さつまいもを入れることもあります。使うものの種類は、献立の組み合わせなどを見ながら、決めるようしています。
6日 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のみぞれ鍋 ひじきのごま マヨネーズ和え	みぞれ鍋 なべ	みぞれというのは、雨と雪が混ざって降る天気のことです。食べ物では、かき氷のみぞれがあります。他にも、大根おろしのことをみぞれと呼びますが、それは、大根おろしを加熱すると半透明になり、みぞれが降った様子に似ているからです。みぞれ鍋は、たっぷりの大根おろしを使って作る鍋料理です。

9日 (月)	<p>ごはん 牛乳 とりにく 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</p>	<p>とり 鶏の 塩から揚げ (クイズ)</p>	<p>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せて衣を作ります。あるものとは、次の3つの内どれでしょう。</p> <p>①小麦粉 ②米粉 ③パン粉</p> <p>答えは②の米粉です。米粉は、お米を粉にしたもので、米粉とかたくり粉を混せて衣を作ることで、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。</p> <p>今日は甲田中学校のリクエスト給食です。</p>
10日 (火)	<p>ごはん 牛乳 あつあつ 厚揚げの中華炒め からし和えビーフン</p>	<p>からし</p>	<p>からしは「からしな」の種を乾燥させて粉にしたものです。からしなの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。</p>
11日 (水)			<p>【建国記念の日】</p>
12日 (木)	<p>ごはん 牛乳 だいすき 大豆と肉団子のトマト煮 ブロッコリーと ハムのサラダ</p>	<p>チキンスープ</p>	<p>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、うま味のもとと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。</p>
13日 (金)	<p>ごはん 牛乳 さわら 鰯の梅焼き みるくおから ふわふわのすまし汁</p>	<p>さわら</p>	<p>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。鰯は、大きくなるにつれて「さごし」「やなぎ」「さわら」と名前が変わることも出世魚とも言われています。</p> <p>くせのない味なので、いろいろな料理に合います。今日は、鰯に梅やしょうゆ、砂糖で下味をつけて焼いてみました。</p>

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)	<p>クイズです。アーモンドの仲間は次の内どれでしょ う。</p> <p>①桜 ②ひまわり ③あじさい</p> <p>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。</p>
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	<p>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。</p>
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	<p>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。</p>
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	<p>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。</p>
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	<p>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好きな料理 でした。おかげ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。 今日は、吉田中学校のリクエスト給食です。</p>

23日 (月)	【天皇誕生日】		
24日 (火)	カレーライス 牛乳 まめ 豆と海藻のサラダ	かいそう 海藻	周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 ホキのひとつち天ぷら ほうれん草のごま和え 雪消し	ゆきけ 雪消し	雪消しは、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) ポロニアソーセージ 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	とうばんじやん 豆板醤	豆板醤は、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。