

# 2月の献立

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
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	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	ごはん 牛乳 あかふうみ 八宝菜 ブロッコリーの華風和え	そぼろごはん 牛乳 あお青じそ和え 相性汁	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
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん 牛乳 とりしお 鶏の塩から揚げ チーズポテト キャベツのスープ 甲田中学校 リクエスト給食♪	ごはん 牛乳 あつあ 厚揚げの中華炒め からし和えビーフン	【建国記念の日】	ごはん 牛乳 だいす 大豆と肉団子のトマト煮 ブロッコリーとハムのサラダ	ごはん 牛乳 さわら 鰯の梅焼き みるくおか 麩のすまし汁
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん 牛乳 にく 肉じゃが アーモンド和え	ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉とチンゲンサイのオイスターソース炒め 白菜のスープ	ごはん 牛乳 こうやどうふ 高野豆腐の卵とじ 大根の和風サラダ	ごはん 牛乳 あししゃものから揚げ ごぼうのきんぴら 呉汁	わかめごはん(少なめ) 牛乳 や 焼きそば こまつな 小松菜のナムル 吉田中学校 リクエスト給食♪
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
【天皇誕生日】	カレーライス 牛乳 まめ 豆と海藻のサラダ	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	ごはん 牛乳 (小)グラタン (保幼中)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	ごはん 牛乳 マーボー大根 チョレギサラダ

都合により、献立や食材を変更する場合がありますのでご了承ください。



## ☆平均栄養量☆

・エネルギー 587kcal  
・カルシウム 351mg

## (小学校4年生の食事量に相当)

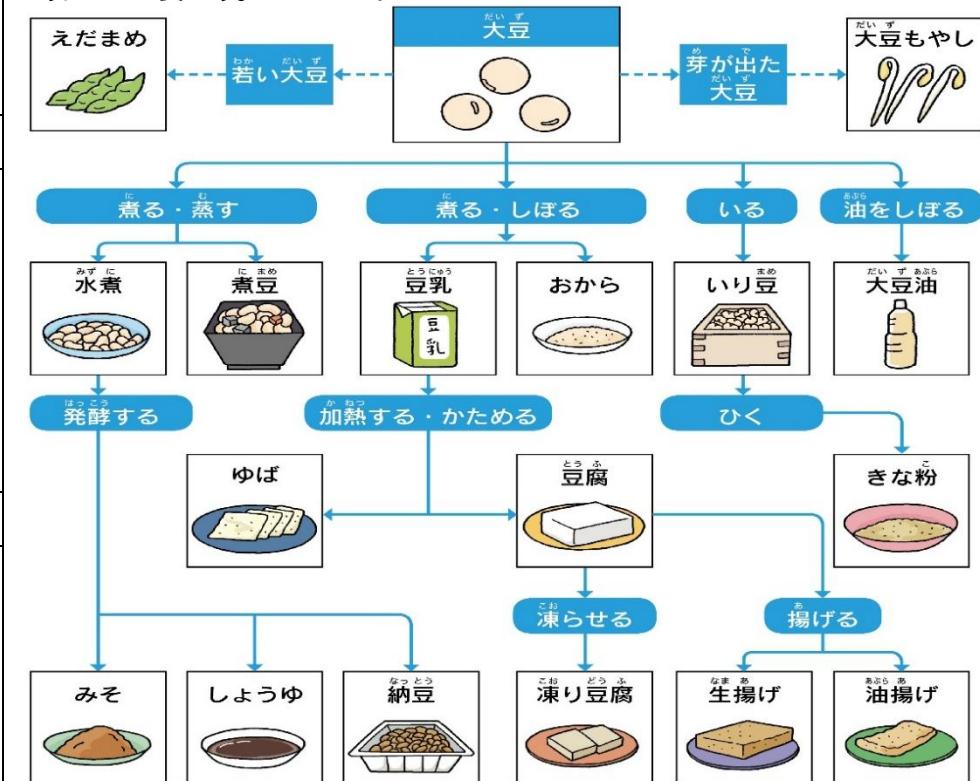
・たんぱく質 26.5g  
・食物繊維 5.1g  
・脂 質 17.0g  
・食塩相当量 1.9g

# 2月 給食だより

安芸高田市給食センター  
令和8年(2026年) 2月

## 姿をかえる大豆

今年の節分は2月3日です。節分に欠かせない大豆は、加工されていろいろな食品へと姿を変えています。



## 【2月の郷土料理】

呉汁は、全国各地に伝わる郷土料理です。大豆を水に浸し、柔らかくしてすりつぶしたものをお「呉」といいます。その「呉」を使ったみそ汁ということで、「呉汁」と呼ばれてています。

昔は、肉や魚を毎日食べることができなかったため、大豆はたんぱく質をとることができるとても貴重な食べ物でした。そのため、呉汁は、寒い冬によく作られる大豆料理だったそうです。

## 呉汁

呉汁は、冬から春にかけておいしくなります。寒さに強く、霜に当たると甘みが増し、また栄養価も高まります。特に、貧血予防に効果的な鉄、鉄の吸収を助けるビタミンCが豊富に含まれています。



## 旬の食材

ほうれん草は、冬から春にかけておいしくなります。寒さに強く、霜に当たると甘みが増し、また栄養価も高まります。特に、貧血予防に効果的な鉄、鉄の吸収を助けるビタミンCが豊富に含まれています。

ほうれん草の根元の赤い部分にも葉や茎と同様にビタミンやミネラルなど栄養素が含まれています。