

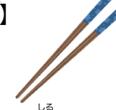


2月 給食献立表



令和7年

港区立小中一貫教育校赤坂学園赤坂小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日	4日	5日	6日	7日
【行事食・節分】 セルフ恵方巻 いわしのつみれ汁 きなこ豆 牛乳 	【箸チャレンジ給食】 わかめご飯 ツナ入り卵焼き 信州みそを使ったみそ汁 愛媛県産せとか 牛乳 	スロッピージョー クラムチャウダー カラフルサラダ 牛乳 	【誕生日給食】 ハッシュドビーフ コーンサラダ りんごの蒸しケーキ 牛乳 	【郷土料理給食：広島県】 じゃこ麦ご飯 ワニフライ 瀬戸内レモンドレッシングサラダ 呉肉じゃが 牛乳
今年の節分は2月2日です。節分の日には豆まきをする以外にも魔よけとしていわしの頭を飾ったり、食べたりする文化があります。恵方巻は恵方の方向をむいて食べる太巻きです。自分で海苔を巻いて恵方巻を作ります。	せとかは柑橘類の仲間です果汁が多く、甘みが強いことから「柑橘類の王様」とも呼ばれています。みかん系とオレンジ系を掛け合わせて作ったタンゴール系の柑橘類です。瀬戸内海が名前の由来で愛媛県や広島県で栽培されています。	スロッピージョーはトマトケチャップとソースで味つけた豚ひき肉をパンにはさんだアメリカの料理です。クラムチャウダーもアメリカの料理です。クラムは「二枚貝」を意味しており、給食ではあさりを使用します。	2月の誕生日デザートは「りんご蒸しケーキ」です。小麦粉、りんごジュース、砂糖、バターで生地を作り、青森県産の「サンふじ」を混ぜ、オーブンで焼いて作ります。ハッシュドビーフは牛肩肉と牛もも肉を使用します。	ワニフライは「ワニ」の肉を使うわけではなく、「サメ」の肉をフライにした料理です。昔の言葉(古語)で「ワニ」は「サメ」を意味しており、「因幡の白兔」にも登場します。広島県の山間の地域では日持ちするサメの肉は貴重なたんぱく質源でした。
10日	11日	12日	13日	14日
ご飯 さけのホイル焼き 北海道みそを使ったみそ汁 スタミナ納豆 牛乳 	建国記念の日 	【箸チャレンジ給食】 わかめ豚肉うどん ちくわのいそべあげ かぼポテサラダ レモンスカッシュゼリー 牛乳 	【赤坂バーカリー給食】 手作りチョコパン ボルシチ 野菜ソテー 牛乳 	ご飯 高野豆腐と豚肉のうま煮 大学いも 牛乳 
スタミナ納豆は鳥取県の学校給食で誕生し、県内で人気メニューだったため、全国に広がりました。納豆、とりひき肉、にんにく、ねぎを炒めて作ります。	わかめ豚肉うどんは「かつお節」、「宗田節」、「昆布」から出汁をとって作ります。「宗田節」とはソウダガツオから作ったかつお節で、味や香りが強いのが特徴です。	「手作りチョコパン」は北海道産小麦「春よ恋」とココアパウダー、牛乳、バター、チョコチップで生地を作り、オーブンで焼いて作ります。ボルシチはウクライナ発祥の料理です。	高野豆腐は豆腐を凍らせて作ります。高野山のお坊さんが冬の日に豆腐を外に置いたままにしたところ食感が変わりおいしかったことから食べられるようになったと言われています。	
17日	18日	19日	20日	21日
麦ご飯 メンチカツ 石狩汁 野菜のピリ辛漬け 牛乳 	【はしチャレンジ給食】 ご飯 さばの香味焼き せんべい汁 野菜のごまあえ 牛乳 	【☆ラッキーアイテム給食☆】 フレンチトースト チリコンカン ツナサラダ 牛乳 	【世界の料理給食：インド】 ターメリックライス バターチキンカレー ひよこ豆のサラダ ジョア 	中華丼 わかめサラダ 手作りりんごジャム入り ヨーグルト 牛乳 
石狩汁は北海道の郷土料理「石狩鍋」を参考に作った汁物です。みそで味付けした汁にさけ、野菜を煮こんで作る料理です。北海道みそを使って味付けします。	せんべい汁は青森県の郷土料理給食です。南部せんべいが入る汁物です。寒さによって米が取れない地域ではせんべいは保存食として食べられており、料理にも使われていました。	フレンチトーストは食パンに牛乳、卵を漬け込み、オーブンで焼いて作ります。ツナは英語で「マグロ」を意味します。「キハダマグロ」や「ピンチョウマグロ」から作られています。	バターチキンカレーはインドの首都デリーで誕生した料理です。5種類のスパイスで味付けします。飲み物はインドのラッシーをイメージして飲むヨーグルトにしました。	手作りりんごジャムは長野県産「サンふじ」と砂糖と一緒に煮こんで作ります。砂糖と一緒に煮込むことで菌が増えにくくなり、保存性がよくなります。
24日	25日	26日	27日	28日
天皇誕生日  振替休業日	【郷土料理給食：鹿児島県】 鶏飯 こまいのからあげ 焼きいも(安納いも) 牛乳 	【食べ比べ給食】 クリームミートスパゲッティ バジルドレッシングサラダ いちご食べ比べ (とちあいか・とちおとめ・淡雪) 牛乳 	【箸チャレンジ給食】 じゃこ麦ご飯 グアバロー(ケチャップ酢豚) 中華風コーンスープ 温州みかん 牛乳 	【世界の料理：東南アジア】 ナシゴレン 卵スープ トウロン 牛乳 
鶏飯は鹿児島県奄美地域の郷土料理です。具を混ぜたご飯に鶏ガラからとったスープをかけて食べる料理です。安納いもは鹿児島県種子島で誕生した品種でねっとりした食感が甘みが強いのが特徴です。	栃木県産「とちあいか」と熊本県産「淡雪」を食べ比べします。味の違いや食感の違いを探してみてください。いちごは先端が甘いためたのほから食べるとより甘みを感じることができます。	グアバローは中華料理のひとつで、ケチャップ味の酢豚です。中国では日常的に食べられているそうです。中華風コーンスープは鶏ガラと豚骨からとったスープで作ります。	ナシゴレンはインドネシアの料理です。「ナシ」はご飯、「ゴレン」は炒めるを意味しています。トウロンはフィリピンの料理で、春巻きの皮でバナナを包み、油で揚げた料理です。	
【2月の給食目標：箸を正しく使って食べよう】 箸を正しく持っていますか。箸を正しく持つことできれいに食事をすることができます。 マナー違反な箸の使い方を嫌い箸といえます。嫌い箸をしていますが？ 嫌い箸を紹介し、箸の使い方やマナーを見直しましょう。		☆箸チャレンジ給食☆ 2月の給食には「箸チャレンジ給食」が4回あります。 4日：箸で卵焼ききを食べやすい大きさに切って食べよう 12日：うどんを箸でつかんで食べよう 18日：箸を上手に使うでご飯粒を残さず食べよう 27日：豚肉を箸でつかんで食べよう 【2月栄養素等摂取量(4年生)】 エネルギー：677kcal たんぱく質：27.7g		
渡り箸 	叩き箸 	寄せ箸 	立て箸 	