

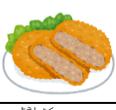


# 2月 給食献立表



令和7年度

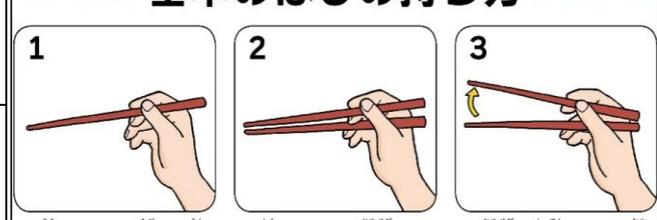
港区立小中一貫教育校赤坂学園

月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日
カレーピラフ コールスローサラダ ABCスープ 牛乳 	<b>【行事食:節分】</b> 恵方巻 いわしのつみれ汁 きなこ豆 牛乳 	<b>【はしチャレンジ給食】</b> ひじきご飯 切干大根入り卵焼き さわにわん 牛乳 	中華丼 豆腐とわかめのスープ みかん入り杏仁豆腐 牛乳 	<b>【国際理解給食:イタリア】</b> トマトクリームパスタ バジルドレッシングサラダ ティラミス風チーズケーキ 牛乳 
コールスローとは、キャバツを千切りもしくははみじん切りして作るサラダです。主に、マヨネーズやフレンチドレッシングなどで味付けをします。 給食では、サラダのドレッシングも手作りしています。	今年の節分は2月3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。 恵方巻は恵方の方角をむいて食べる太巻きです。	今回の給食目標は「はしを正しく使おう」です。 港区では、京華木という木のはしを使用しています。学年によって、18cm、19.5cm、21cmとはしの長さが3種類に分かれています。	中華丼は、八宝菜をご飯にかけた日本発祥の料理です。戦後の日本で「手軽に中華を丼スタイルで食べたい」というニーズから誕生したといわれています。	2026年2月6日から22日まで、第25回オリンピック冬季競技大会がイタリア北部の都市ミラノとコルティナ・ダンパツツォで開催されます。このことにちなみ今月の国際理解給食は、イタリアの料理にしました。
9日	10日	11日	12日	13日
ビビンバ ニラ玉スープ りんご(特別栽培農産物) 牛乳 	<b>【はしチャレンジ給食】</b> ご飯 さばのねぎみそかけ 野菜のいそあえ せんべい汁 牛乳 	<b>建国記念の日</b> 	ご飯 じゃこふりかけ メンチカツ 野菜炒め 麦みそのさつま汁 牛乳 	<b>【赤坂ベーカリー給食】</b> 手作りチョコパン ポトフ 野菜ソテーカレー味 牛乳 
ビビンバは、韓国の料理です。ごはん、肉や「ナムル」とよばれる野菜の和え物などを混ぜて食べます。 りんごは、青森県産の特別栽培農産物のサンふじと言う品種です。	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。		メンチカツは日本で誕生した洋食のひとつです。ひき肉に玉ねぎのみじん切りを混ぜて練り合わせ、成形し、衣をつけて揚げた料理です。 給食で使用するパン粉は、乳製品と卵が入っていない製品を使っています。	今月の赤坂ベーカリーは「手作りチョコパン」です。 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、オープンで焼いて作ります。
16日	17日	18日	19日	20日
麦ごはん 回鍋肉 中華風スープ オレンジゼリー 牛乳 	<b>【誕生日給食】</b> ツナピラフ ミネストローネ 米粉カステラ 牛乳 	<b>【ラッキーアイテム給食】</b> チーズホットドッグ 米粉シチュー フルーツ盛り合わせ(いちご・デコボン) 牛乳 	ご飯 ヤンニョムチキン ピリ辛きゅうり漬け わかめ卵スープ 牛乳 	親子丼 野菜の塩昆布あえ けんちん汁 みかん 牛乳 
2月16日は寒天の日です。寒天は、テングサなどの海藻のヌル成分を凍らせて、乾燥させて作ります。 給食のゼリーは寒天の固まる性質を生かして作っています。	今回の誕生日給食のデザートは、米粉カステラです。 カステラは、ポルトガルが発祥の焼き菓子です。港区では、米粉活用を推進していることから、米粉を使用したカステラにしました。	デコボンは、清美とボンカンをかけ合わせてできた果物です。実の頭部がボンカンと盛り上がりしているような外見から「デコボン」という名前が付けられました。 シチューはルウの代わりに米粉を使用します。	「ヤンニョム」とは、韓国の合わせ調味料のことです。 給食では、コチュジャン、しょうゆ、トマトケチャップなどで合わせ調味料を作ります。	親子丼は、「鶏肉と卵」が「親と子」の関係になることから、この名前がつけました。鶏肉以外を使ったものは、「他人丼」と呼ばれることもあります。
23日	24日	25日	26日	27日
<b>天皇誕生日</b>  <b>振替休業日</b> 	ポークカレーライス ツナ入りカラフルサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 	じゃこ麦ご飯 肉じゃが カリカリ油揚げと野菜のおひたし 牛乳 	<b>【郷土料理給食:鹿児島県】</b> 鶏飯 わかさぎの米粉揚げ げたんは 牛乳 	<b>【食べ比べ給食】</b> わかめ豚肉うどん ちくわのいそべ揚げ かんきつ類食べ比べ(せとか・はるみ) 牛乳 
	学校のカレールーは、小麦粉、バター、油でブラウルウを作り、最後にカレー粉を加えて手作りしています。赤坂学園では、カレーの種類によってスパイスの配合も変えて作っています。	肉じゃがは、東郷平八郎(海軍大将)が留学先で食べたビーフシチューを船の調理員にリクエストして誕生した料理です。	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。 げたんはは、お茶うけとしてつくられた鹿児島の郷土菓子の一つです。	せとかは果汁が多く、甘みが強いことから「柑橘類の王様」とも呼ばれています。 はるみは清美とボンカンをかけ合わせてできた品種で、粒が大きく、甘みが強いのが特徴です。 デコボンも清美とボンカンのかけ合わせですがボンカンの種類が違います。

【2月平均栄養素等摂取量(4年生)】  
 エネルギー:650kcal・たんぱく質:26.0g

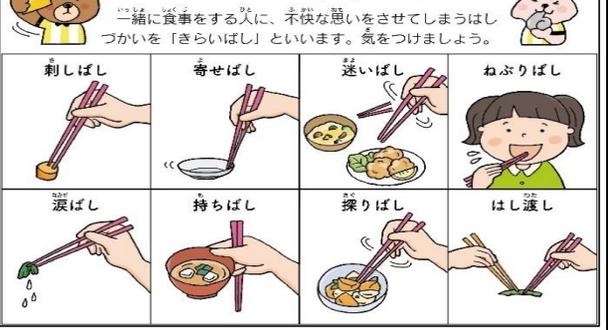
【2月の給食目標:はしを正しく使って食べよう】

### 基本のはしの持ち方



- 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。
- 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。
- 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

### マナー違反に注意! きらいばし



一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

給食の写真や調理中の様子をホームページに掲載しています。ご覧ください。

