

2月号 給食だより



令和8年2月20日 発行
座間市立座間小学校
給食室より

今年は冬らしく冷え込む日が続き、まだまだマフラーと手袋が手放せませんね。かぜなどの病気に負けないためにも、しっかり食べて、しっかり寝て、外で体をたくさん動かして遊ぶ、健康的な生活を心がけましょう！子どもたちが毎日、笑顔で元気いっぱいになれるように、ご協力よろしく願いいたします。

さて、今月は2月に実施予定の、6年生とのコラボ給食を紹介させていただきます。

6年生で、給食コンテスト 実施しました♪

6の3 献立 ※2/20(金)実施予定

☆給食コンテスト ~ 献立を考えてみよう! ~

みんな大好きからあげ

★立てた献立で工夫したこと★

旬の食材をつかった、テーマの通り定食のような主菜と副菜をつくりみんなが大好きなからあげを足して、ごはんはみんなのこのお好きなお米9割、1割は、りんとまめて食べてもおいしいように工夫しました。みんなにこの献立がもう1度食べてほしいと思います。主菜と副菜ではとれなかったものは、汁物でとれそうにしました。

料理名	食品のグループ (料理に使う食品を記入していきましょう)				
	穀類(パン・いも類など)	油・バターなど	畜肉・鶏肉・豆腐など	牛乳・乳類・魚類など	色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物
主菜(ごはん)	米		鶏肉		しめじ
牛乳				牛乳	
主菜(からあげ)		油	鶏肉		
副菜(ポテトサラダ)	じゃがいも		ハム		たんぱく(きゅうり) じゃがいも
汁物(わかめスープ)			とうもろこし	わかめ	たんぱく(ごぼう)
その他(「ふし」)					

「みんな大好きからあげ定食」は、名前の通り、みんなが大好きな「からあげ」、きのこが苦手な人でも食べられるようにツナが入った「まぜごはん」、ワカメや豆腐を使ったスープなど栄養バランス満点のお店の定食にありそうな給食にしたとのこと。みんながもう一度食べたい！と言ってもらえるようなステキな献立です。

★給食では、ツナとしめじのまぜごはん、牛乳、鶏肉の唐揚げ、わかめスープで実施予定です。

※2/26(木)実施予定

6の5 献立

「寒さに負けない冬野菜給食」は、「旬の食材」盛りだくさんで、焼きものや煮物、味噌やしょうゆなど調理法や味付けも同じにならないように工夫したとのこと。特に冬野菜は体を温める効果があるので、寒さに負けないようにたくさん取り入れたそうです。冬野菜をたくさん食べて元気になれるステキな献立ですね。

★給食では、キムチたくあんライス、牛乳、肉団子の甘辛、中華スープで実施予定です。

☆給食コンテスト ~ 献立を考えてみよう! ~

寒さに負けない冬野菜 給食

★立てた献立で工夫したこと★

旬の食材をたくさん取り入れた、冬野菜をたくさん取り入れた、体を温める効果があるので、寒さに負けないように、調理法も別々にしたお正月におめでたい献立にしました。

料理名	食品のグループ (料理に使う食品を記入していきましょう)				
	穀類(パン・いも類など)	油・バターなど	畜肉・鶏肉・豆腐など	牛乳・乳類・魚類など	色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物
主菜(ごはん)	米			牛乳	
牛乳				牛乳	
主菜(からあげ)		油	鶏肉		
副菜()					
汁物(野菜汁)			みそ		たんぱく(わかめ) じゃがいも
その他(「ふかひん」)					わかかん



にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう

きょうとふ だいこん あつあ 2月 京都府「大根と厚揚げのたいたん」

こんげつ だいこん あつあ
今月は「大根と厚揚げのたいたん」についてです。きょうとふ きょうどりょうり
京都府の郷土料理で、ひたひたのだし汁や煮汁で具材を
に うまみ ふく りょうりほうほう に ふく た い あらわ
コトコトと煮て旨味を含ませる料理方法を「煮含ませる＝炊いたもの」と言い表すことができますが、関西の方
げん い か え り と 「 炊 いた ん 」 に な り ま す 。 も と も 「 炊 いた ん 」 は 大 根 と 厚 揚 げ だ け な ど 、 シ ン プ ル な 料 理 で す 。
あじつ うすくち しょうゆ しょうゆ うすくち いろ うす えんみ
味付けは薄口しょうゆを使用します。薄口しょうゆは色が薄く塩味がしっかりしているので、素材の色をきれい
の こ あま かん し あ きょうと かてい にちじょうき つく そう
に残しつつ、甘みも感じられるさっぱりとした仕上がりになります。京都の家庭で日常的に作られるおかず(惣
さい ばんざい い
菜)のことを「お番菜」と言いますが、そのお番菜の代表的な料理のひとつが「炊いたん」です。

きょうとふ
京都府



ばんざい
お番菜

きょうと かてい にちじょうき た でんとうき そうざい
: 京都の家庭で日常的に食べられてきた伝統的な惣菜(おかず)

この1つ → た 炊いたん = 炊いたもの = 煮物



つか しよくざい
【よく使われる食材】

- しゆん やさい
旬の野菜
- きょうやさい
京野菜(ずいき、えびいも)
- あつあ あぶらあげ
厚揚げ、油揚げ



ずいき



えびいも



あつあげ

だいこん など



あぶらあげ

