



2月給食だより



あなんしちゅううおうがっこうきゅうしょく
阿南市中央学校給食センター

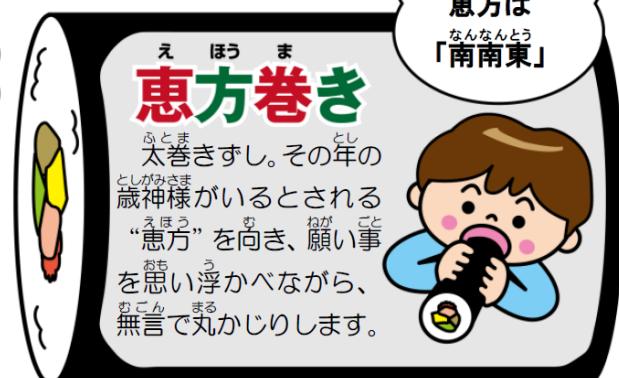
1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪氣)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物



きゅうしょく しょうかい
給食レシピ紹介

さわらのすだちソース (2/27の給食より)

ざいりょう
【材料】4人分

さわら切り身

4切れ

さけ酒

小さじ1

かたくり粉

適量

あぶら油

適量

すだちソース

適量

しょうゆ

大さじ1・1/3

砂糖

大さじ1・1/3

さけ酒

小さじ1

みりん

小さじ1

すだち果汁

小さじ2

【作り方】

- 鍋にしょうゆ、砂糖、酒、みりんを沸かし、最後にすだち果汁を絞り入れ、すだちソースを作る。(火を止めてからすだち果汁を入れることで、すだちのいい香りが残ります)
- さわらに酒を振っておく。
- キッチンペーパーでさわらの水気を切ってかたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- 揚げたさわらにすだちソースをかける。

学校給食予定献立表

令和8年 2月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
2	月	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいためもの しゅまい	こめ・はるさめ・あぶら	きゅううにゅう・ぶたにく・ポークしゅまい	キャベツ・だけのこ・たまねぎ・にら・にんじん・きくらげ・しょうが	802	30.0	25.1
3	火	菜めし 牛乳 煮込みうどん いいわしの天ぷら	まっ茶 ピーンズ	こめ・うどん・さとう・あぶら	きゅううにゅう・あぶらあげ・ぶたにく・こいわしのてんぷら・まっちゃピーンズ	823	30.6	25.8
4	水	ごはん 牛乳 吉野煮 菜の花あえ	ミルメーク	こめ・さつまいも・でんぶん・さとう・ミルメーク	きゅううにゅう・さつまあげ・とりにく・たまご	782	29.4	14.1
5	木	ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 ハンバーグのケチャップソース にんじんのおかいかいため		こめ・でんぶん・さとう・あぶら	きゅううにゅう・とうふ・かつおぶし・みそ・ハンバーグ	767	29.5	23.3
6	金	ごはん 牛乳 カレーシチュードレッシング わかめサラダ		こめ・ごむぎこ・じゃがいも・さとう・あぶら・パター	きゅううにゅう・わかめ・ぎゅうにく	854	27.6	31.8
9	月	ごはん 牛乳 五目さんぴら かぼちゃサンドフライ	ふりかけ	こめ・さとう・ごま・あぶら	きゅううにゅう・ちくわ・ぎゅうにく	838	26.2	27.7
10	火	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ ばんさんすう		こめ・でんぶん・はるさめ・さとう・あぶら	きゅううにゅう・なまあげ・ぶたにく・ハム・みそ	832	35.8	29.1
12	木	ごはん 牛乳 さわにわん さばのしょうが焼き きゅうりのそくせきづけ		こめ・さとう	きゅううにゅう・あぶらあげ・こんぶ・さば・ぶたにく	780	36.8	28.0
13	金	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のごまあえ	☆ガトーショコラ	こめ・じゃがいも・さとう・ごま・あぶら・ガトーショコラ	きゅううにゅう・ぎゅうにく	859	28.0	28.7
16	月	ごはん 牛乳 よせなべ あげたこ焼き		こめ・あぶら・たこやき	きゅううにゅう・あおのり・けすりぶし・ぶたにく・つくね	756	29.2	23.1
17	火	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 アーモンドあえ	小魚 つくだ煮	こめ・じゃがいも・さとう・アーモンド	きゅううにゅう・だいす・ひじき・さつまあげ・とりにく・こざか	725	34.2	16.9
18	水	振り替え休業日						
19	木	ごはん 牛乳 おでん ゆず香あえ	☆フルーツ クレープ	こめ・さといも・さとう・クレープ	きゅううにゅう・がんもどき・こんぶ・しらすほし・ちくわ・とりにく・うずらたまご	850	35.6	28.3
20	金	ごはん 牛乳 ちゅうかコーンスープ ヤンニヨムチキン		こめ・でんぶん・さとう・ごまあぶら・あぶら	きゅううにゅう・ウインナー・とりにく	796	29.8	26.0
24	火	たきこみごはん 牛乳 かきたま汁 はんぺんのいそあげ	☆りんごゼリー	こめ・こむぎこ・てんぶらこ・でんぶん・あぶら・ゼリー	きゅううにゅう・とうふ・あおのり・はんぺん・たまご	748	27.4	19.1
25	水	★食パン 牛乳 米粉のシチュー プロッコリーとれんこんのサラダ			パン・こめこ・じゃがいも・バター・なまクリーム・ドレッシング	755	34.6	24.7
26	木	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり		こめ・さとう・あぶら・もちいなり	きゅううにゅう・ぎゅうにく	811	28.3	29.6
27	金	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 さわらのすだちソース		こめ・でんぶん・さとう・あぶら	きゅううにゅう・さわら・さつまあげ・とりにく	824	38.2	25.0

『学校給食の摂取基準』 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.7g ☆印…学校配送です。

※予定献立表にしたがって実施していますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。※ちくわ・さつまあげ・はんぺん・こんにゃく・とうふは、阿南市内の工場で作られています。

今月の阿南市産食材 《米、しいたけ、キャベツ、きゅうり、なのはな、チンゲンサイ、プロッコリー》