

# 2月給食だより

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(邪気)”を追払い、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



ふく まめ 福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!



え ほう ま 恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



2026年の恵方は「南南東」

### 給食レシピ紹介

### さわらのすだちソース (2/27の給食より)

【材料】4人分

さわら切り身 4切れ

酒 小さじ1

かたくり粉 適量

油 適量

すだちソース

しょうゆ 大さじ1・1/3

砂糖 大さじ1・1/3

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た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。

令和8年 2月分

### 学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (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 しゅうまい	こめ・はるさめ・あ ぶら	ぎゅうにゅう・ぶた にく・ポークしゅう まい	キャベツ・たけの 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 煮こみうどん 小いわしの天ぷら	こめ・うどん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶ ら・あけ・ぶたにく・こ い わしのてんぷら・まっ ちゃビーンズ	ごぼう・たまねぎ・ にんじん・ねぎ・あ おな	823	30.6	25.8
4	水	ごはん 牛乳 吉野煮 菜の花あえ	こめ・さつまいも・ でんぶん・さとう・ ミルメーク	ぎゅうにゅう・さつ まい・とりにく・ たまご	えだまめ・キャベ ツ・なのはな・にん じん・れんこん	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 にんじんのおかかいため	こめ・でんぶん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・かつおぶし・み そ・ハンバーグ	こまつな・たまね ぎ・にんじん・はく さい・しめじ	767	29.5	23.3
6	金	ごはん 牛乳 カレーシチュー わかめサラダ	こめ・こむぎこ・ じゃがいも・さと う・あぶら・パ ター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・わか め・ぎゅうにく	グリーンピース・きゅう り・たまねぎ・コー ン・にんじん・りん ご・しょうが・にんに	854	27.6	31.8
9	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら かぼちゃサンドフライ	こめ・さとう・こ ま・あぶら	ぎゅうにゅう・ちく わ・ぎゅうにく	こんにゃく・ごぼう・ にんじん・ピーマン・ れんこん・かぼちゃサ ンドフライ	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	ぎゅうにゅう・なま あけ・ぶたにく・ハ ム・みそ	グリーンピース・きゅう り・たけのこ・たまね ぎ・にんじん・きくら げ・しめじ・しょうが・ にんにく	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 ぎゅうりのそくせきづけ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・あぶ らあけ・こんぶ・さ ば・ぶたにく	きゅうり・ごぼう・ しょうが・だいご ん・チンゲンサイ・ にんじん・しいたけ	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	こめ・じゃがいも・ さとう・こま・あぶ ら・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう・ぎゅ うにく	こんにゃく・えだま め・たまねぎ・にん じん・ほうれんそ う・もやし	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	ぎゅうにゅう・あお のり・けずりぶし・ ぶたにく・つくね	だいごん・にんじ ん・ながねぎ・はく さい・えのきたけ	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	こめ・じゃがいも・ さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう・だい ず・ひじき・さつまあ げ・とりにく・こさか なつくだに	こんにゃく・えだま め・キャベツ・ごぼ う・こまつな・にん じん	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	こめ・さといも・さ とう・クレープ	ぎゅうにゅう・がん もどき・こんぶ・しら す ほし・ちくわ・とりに く・うすらたまご	こんにゃく・キャベ ツ・きゅうり・だい ごん・ゆず	850	35.6	28.3
20	金	ごはん 牛乳 ちゅうかコーンスープ ヤンニョムチキン	こめ・でんぶん・さ とう・ごまあぶら・ あぶら	ぎゅうにゅう・ウイ ンナー・とりにく	たけのこ・たまねぎ・ チンゲンサイ・コー ン・にんじん・きくら げ・にんにく	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	こめ・こむぎこ・て んぷらこ・でんぶ ん・あぶら・ゼリー	ぎゅうにゅう・とう ふ・あおのり・はん ぺん・たまご	たまねぎ・チンゲン サイ・にんじん・え のきたけ・たきこみ ごはんのぐ	748	27.4	19.1
25	水	★食パン 牛乳 米粉のシチュー ブ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	ぎゅうにゅう・いん げんまめ・ツナ・ ベーコン・とりにく	グリーンピース・たま ねぎ・コーン・にん じん・ブロッコ リー・れんこん	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	ぎゅうにゅう・ぎゅ うにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・ ヤングコーン・にん じん・ピーマン・しょう が・にんにく	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	ぎゅうにゅう・さわ め・だいごん・と りにく	こんにゃく・えだま め・だいごん・にん じん・すだち	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きますが、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。 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、ブロッコリー>