



# 2026年2月分 学校給食献立あれこれ



月		火		水		木		金	
2日	ポロニアカツ ポテトサラダ コンソメスープ 野菜ふりかけ	3日	手巻きご膳の具 まぐろの甘辛煮 即席和え のり 吉野汁 いり大豆	4日	肉団子 はくさいのこんぶ和え かす汁	5日	オムレツ ごまめチキン ポトフ	6日	とり肉の竜田揚げ だいこんのどぼろ煮 こまつなのなめたけ和え
給食には毎日、たくさんの食材が使われています。これは、みなさんの健やかな成長を願って、いろいろな食材から栄養をとってほしいからです。今日のコンソメスープも具だくさんに仕上がっています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。		今日の吉野汁には、さといもが入っています。日本ではさといもは稲よりも早く栽培が始まっていたとされています。山に生えている「やまいも」に対し、人が暮らす里で栽培されたことから「さといも」と呼ばれるようになったそうです。		今日は「正しいはしづかいの日」です。はしは日本以外でも使われていますが、長い歴史の中で、はしの種類や作法などは日本独自に発展し、和食文化には欠かせないものになりました。正しいはしの使い方を意識して食事をしましょう。		今日の「ごまめチキン」は浅野小学校の児童が考えた献立です。下味を付けたとり肉に衣をつけて油で揚げ、食感のよいれんこんと、いろどりのよいえだまめを入れ、しょうゆや砂糖などの調味料で和えました。味わって食べましょう。		だいこんは部位によって適する料理が異なります。葉に近い部分は、水分が多く甘味が強いので、おろしなど生で食べるのに向いています。中心部分は辛味と甘味のバランスが良く、煮物に向いています。下の部分は水分が少なく辛味が強いので、漬物やみそ汁に向いています。	
9日	さばの塩焼き 高野豆腐のうま煮 だしをあげわすまし汁	10日	ポークカレー チキンナゲット まめまめサラダ	11日	建国記念の日	12日	関東煮 絹厚揚げの肉みそがけ 赤じそ和え	13日	しょうゆラーメン（汁） ポークシューマイ もやしとちくわの中華和え
今日のすまし汁は、かつお節とこんぶでだしをとっています。かつお節の良い香りと、こんぶのまろやかなうまみが合わさって、「合わせだし」になっています。それぞれのうまみが合わさることで味が深まり、よりおいしくなります。		今日のまめまめサラダには大豆が入っています。大豆は畑の作物ですが、愛知県では麦と同様に、畑だけでなく水田でも栽培されています。愛知県内では主に、西三河地域を中心に「フクユタカ」という品種が栽培されています。				今日の赤じそ和えには、はくさいが入っています。はくさいは水分が多く、食べると歯ざわりの良い野菜です。和え物、お浸し、鍋料理、いため物、煮物など、いろいろな料理に使われます。		ラーメンはよくかまずに飲み込んで食べてしまいがちです。よくかまずに食べると消化が悪くなり、胃や腸に負担がかかります。今日のしょうゆラーメンの汁には、たくさんの具材が入っていますので、これらの具材とともに、ラーメンもよくかんで食べるようにしましょう。	
16日	ぶりのみりん焼き いんげんのごま和え ぶた汁	17日	ハンバーグの梅おろしがけ 千草和え 茶わん蒸しスープ	18日	てりとり しゅんぎくのツナ和え 冬の根菜汁 しらぬい	19日	フィッシュバーガーの具 フィッシュフライ キャベツのタルタルソース和え ミネストローネ	20日	ちくわの米粉カレー揚げ ひじきのいため煮 とり団子汁
今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、豆、ごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類の7品目の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事で不足しがちなため、意識して食べましょう。		今日の茶わん蒸しスープには、みつばが入っています。みつばはその名前の通り3枚の葉が付いています。給食で使っているみつばは、ハウスで水耕栽培されたものです。みつばのさわやかな香りがスープの味を引き立ててくれます。		今日は「旬を味わう日」です。一年の中で野菜や果物、魚などがたくさんとれ、栄養が多く、おいしい時期を「旬」といいます。今日の旬の食材は、「しゅんぎく、キャベツ、だいこん、かぶ、長ねぎ、しらぬい」です。旬の味を楽しんで食べてください。		ミネストローネはたくさんの野菜を入れたスープで、イタリアの家庭料理の一つです。使う野菜は季節や地方によってさまざまですが、正しい作り方は特になく、各家庭で少しずつ味に違いがあります。日本のみそ汁のように、日常的に作られているそうです。		ひじきは昔から食べられている海そうの一つです。ひじきには葉の部分を使った芽ひじきと、茎の部分を使った長ひじきがあります。今日のひじきは芽ひじきを使っています。ひじきには、血液を作るもとになる鉄分と、骨を丈夫にしてくれるカルシウムが多く含まれます。成長期のみなさんに食べてほしい食材の一つです。	
23日	天皇誕生日	24日	どぼろ丼の具 ほうれんそうのおひたし 呉汁 ココアパウダー	25日	ヤンニョムフィッシュ チンゲンサイの中華和え はるさめスープ ヨーグルト	26日	肉じゃが キャベツ入りつくね フロコリーのドレッシング和え	27日	カレーうどん（汁） ふんわり野菜揚げ 骨太和え
		今日のそぼろ丼の具には高野豆腐が入っています。高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させたものです。現在は工場で生産されるものがほとんどですが、昔は寒い時期に外で豆腐を干して水分を抜く作業を繰り返して作られていたそうです。スポンジ状になっているため、煮汁の味がよくしみ込みます。		はるさめは「じゃがいもやさつまいも、緑豆という豆」などのでんぷんを原料として作られます。半透明の糸のような見た目が、春に降る雨に似ていることから「春雨」という名前が付けられました。今日はとり肉、はくさい、にんじん、にら、もやし、とうもろこし、干しいたけと一緒に中華味のスープでいただきます。		じゃがいもにはたくさんの種類があり、代表的な品種として「男爵」と「メークイン」があります。男爵はホクホクとしていて、コロッケやポテトサラダに向いています。メークインは煮くずれしにくいので、カレーなどの煮込み料理に向いています。今日の給食の肉じゃがでは、煮くずれしにくいメークインを使っています。		今日のカレーうどんは、片栗粉で汁にとろみをつけています。これは、冷めにくくなり、寒い季節でも最後まで温かく食べられるからです。また、とろみがつくことでめに汁がからみやすくなり、料理の味がより一層感じられ、おいしく食べることができます。	

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。