

# 2月のこしだて

月	火	水	木 1	金 2
			★節分メニュー★ ちらし寿司 サバの蒲焼き (付)ブロッコリー キャベツのカニカマ和え ひじき大豆煮 果物缶(みかん) おまし汁(ほうれん草・鮎) ミニボーロ 	黒糖ロール ミーツスパゲティ (付)チキンナゲット 牛乳 
5 ハニーロール 中華風豆腐と卵のスープ 蒸し焼売 牛乳 	6 ご飯 ハムカツ (付)スパゲティソテー ピーマンの金平 南瓜サラダ 果物缶(パイナップル) 味噌汁(白菜・揚げ) 	7 チキンカレー 白桃ゼリー 	8 ★バレンタインメニュー★ クチャップライス ビーフシチューフライ (付)スパゲティソテー ごぼうサラダ 枝豆とカリフラワーのカレーソテー 果物缶(みかん) コンソメスープ(ほうれん草・玉ねぎ) 	9 
12 振替休日 	13 	14 他人丼 キャベツサラダ 	15 チャーハン 肉団子の酢豚風 ビーフソテー 香梗菜の中華和え 果物缶(パイナップル) 中華スープ(もやし・わかめ) 	16 イエローロール ほうれん草とベーコンのスパゲティ (付)フライドポテト 牛乳 
19 中華風卵どんぶり ブロッコリーサラダ 	20 ご飯 お好み焼き ウィンナー ほうれん草のごま和え 果物缶(みかん) 味噌汁(豆腐・わかめ) 	21 ★世界のグルメ(インドネシア)★ ロールパン ソト・アヤム 餃子 牛乳 	22 わかめご飯 肉じゃが ピーマンとしじみの炒め物 マカロニのカレーマヨ 果物缶(パイナップル) 味噌汁(揚げ・青葱) 	23 天皇誕生日 
26 黒糖ロール ミルクスープ 貝柱フライ・フライドポテト 牛乳 	27 ご飯 チキン南蛮 (付)キャベツ スパゲティサラダ 小松菜の煮浸し 果物缶(白桃) 味噌汁(大根・わかめ) 	28 マーボー丼 香巻 	29 コーンバターライス オムレツのデミソースかけ (付)インゲン・人参 ピーマンとウィンナーのソテー ポテトサラダ 果物缶(みかん) コンソメスープ(玉葱・人参) 	

## 今月のスペシャルメニュー

- ★2月 1日 節分メニュー
- ★2月 8日 バレンタインメニュー
- ★2月 21日 世界のグルメ(インドネシア)

鬼は外～  
福は内～



令和6年2月1日(木)

・ちらし寿司

・サバの蒲焼き

・キャベツのカニカマ和え

・ひじき大豆煮

・みかん缶

・すまし汁

・ミニポーロ



★2月3日は『節分』です♪



令和6年2月8日(木)

---

ケチャップライス

ビーフシチューフライ

(付)スパゲティーソテー

ごぼうサラダ

枝豆とカリフラワーのカレーソテー

みかん缶

コンソメスープ

★2月14日は『バレンタインデー』です♪

令和6年  
2月21日(水)



## 世界のグルメ

# インドネシア



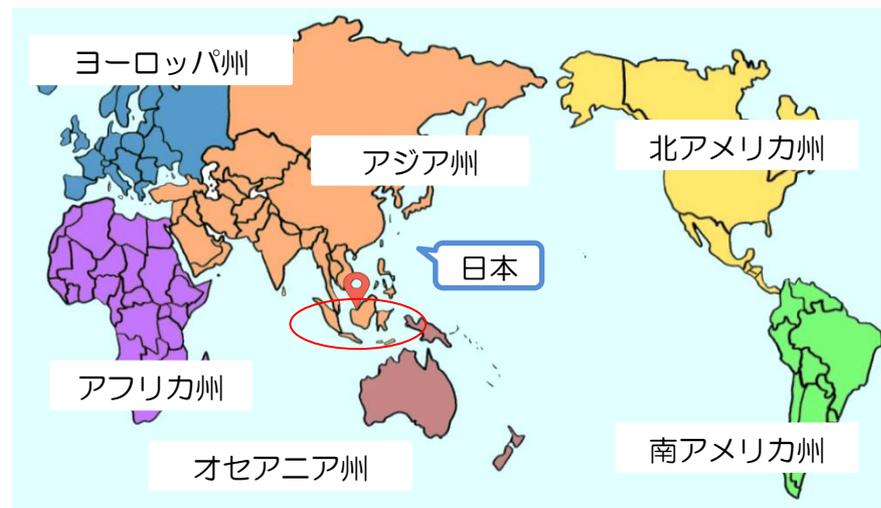
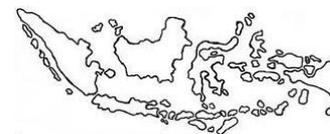
『ソト・アヤム』  
(チキンスープ)



※写真はイメージです。

### 料理説明

インドネシア語でソトは『スープ』、アヤムは『鶏』という意味で、伝統的な家庭料理です。スパイスで味付けした黄色いスープで、地域や家庭によって味や食材が異なります。日本での味噌汁的な存在で、ご飯にかけて食べることもあります。一般的な食材はキャベツ、春雨で給食でも使用しています。



### 食文化

- 米の生産量が多く、米をよく食べます。
- 国土が日本の5倍以上あるので気候、風土、採れる食材も地域で異なります。気温が高いので、食欲を維持するために香辛料を使った料理が多くあります。また、食材が腐らないように殺菌効果のある唐辛子を使用したり、『焼き物』『揚げ物』など油を使用したり、調理方法が工夫されています。

2024年  
2月

# 給食だより



2月4日は立春です。  
暦の上では春とはいえ、これからが一番寒い季節ですね。  
遊んだあとは、しっかり手を洗って、うがいをすることが肝心です。  
習慣化することで、ウイルスや細菌の侵入を防ぎましょう。

## “2月3日”は節分

2024年  
今年の恵方巻の方角  
『東北東』

恵方巻きとは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。

暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。



## 豆のはなし

### ～ 大豆の効果・効能 ～

- ・体を温める
- ・脳の活性化
- ・糖を燃焼する(ダイエット効果)
- ・繊維質が多い(整腸作用、便秘予防)
- ・骨粗しょう症予防・成長の促進



### ～ 他の食材との相性もよい ～

- ・豆&お米  
混ぜご飯や赤飯など
- ・豆&肉  
ポークビーンズなど
- ・豆&野菜  
南瓜のいところ煮、サラダなど



## あったかい食事で免疫力・体力アップ!

冬は体調を崩したり、インフルエンザなどの感染症にかかりやすい季節です。まずは、体を温めるあったかい食べ物で体温を上げましょう。

☆免疫力アップ… ビタミン、ミネラルが多い食材(緑黄色野菜や果物)

☆体力をつける… 発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルトなど)

### 生野菜サラダ → 温野菜サラダ

生野菜

温野菜

寒い季節には、野菜を温めて温野菜サラダに!  
体も温まり、レンジで温めれば簡単です!  
鍋で茹でるより栄養価を逃さずに温めることができます!

