2月給食だより

令和８年２月 家庭配布用
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)	中学生
②(月)	鶏肉の香草焼き さつまいもの重ね煮 もち麦スープ	鶏肉 焼豚 スープベース	バジルペースト りんご たまねぎ にんじん レタス	さつまいも 上白糖 もち麦	603 28.0	708 31.0
3(火)	いわしの蒲焼き ほうれんそうのおかか和え 沢煮椀 節分豆	いわし開き かつお節 豚肉 削り節 節分豆	ほうれんそう こまつな にんじん ごぼう えのきたけ しょうが	でんぷん 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	652 28.8	743 31.4
4(水)	飲むゼリー(みかん) 淡路牛のパワフル炒め NEW 野菜たっぷり汁 NEW	たこ 牛肉 鶏肉 出し昆布 塩蔵わかめ 削り節	飲むゼリー みかん にんにく たまねぎ 葉ねぎ にんじん ブロッコリー	タコたこ飯 米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぷん	646 24.2	783 29.7
5(木)	肉じゃが煮 海と畑のサラダ	豚肉 まぐろ油漬け 乾しひじき	にんじん たまねぎ ホールコーン しらたき きゅうり キャベツ さやいんげん	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖	599 22.8	702 25.9
6(金)	カツめし (トンカツ、ボイルキャベツ) 鶏団子のはりはり汁	豚肉 鶏卵 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 鶏つくね	キャベツ 水菜 もやし にんじん 乾しいたけ	小麦粉 パン粉 米ぬか油	731 28.4	867 33.0
⑨(月)	クリームシチュー ツナサラダ	鶏肉 調理用牛乳 スープベース まぐろ油漬け	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリー	じゃがいも 有塩バター ごま油 小麦粉 上白糖 いりごま	575 23.4	697 28.2
10(火)	さんまのみぞれ煮 NEW もやしの中華和え 高野豆腐の卵とじ	さんまみぞれ煮 刻み昆布 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	大豆もやし にんじん たまねぎ 枝豆	上白糖 ごま油 三温糖	690 32.1	803 36.3
12(木)	焼き魚(さけ) ひじきの煮物 あわ神七福汁	さけ 乾しひじき さつま揚げ 削り節 牛肉 みそ 煮干し	こんにゃく 枝豆 はくさい 葉ねぎ たまねぎ だいこん にんじん	米ぬか油 三温糖	542 27.6	632 29.8
13(金)	バレンタインカレー ハムサラダ	豚肉 チキンハム	にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 カレーフレーク ココナッツミルク ビターチョコレート	691 22.7	813 26.1
⑯(月)	ほうれんそうオムレツ レタスとコーンのサラダ じゃがいものスープ	ほうれんそうオムレツ ベーコン スープベース コンソメ	レタス キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん セロリー	黒糖パン 上白糖 オリーブ油 じゃがいも	607 20.8	728 24.1
17(火)	豚肉のみそ炒め 竹輪のすまし汁	豚肉 焼き竹輪 削り節 乾燥湯葉 出し昆布 みそ	キャベツ もやし 葉ねぎ しょうが にんじん 根深ねぎ エリンギ	わかめご飯 米ぬか油 上白糖 ごま油	602 25.5	717 29.7
⑱(水)	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ (小袋青じそドレッシング)	ポークウインナー ベーコン ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 トマトピューレ ブロッコリー キャベツ パセリ ホールコーン	スパゲティ 上白糖 米ぬか油 ごま油 青じそドレッシング	693 26.2	825 31.1
19(木)	チャプチェ たまねぎのスープ	牛肉 ベーコン コンソメ スープベース	しょうが にんにく 根深ねぎ にら 乾しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ水煮 赤ピーマン レタス パセリ	米ぬか油 三温糖 はるさめ いりごま ごま油	624 20.5	744 23.5
20(金)	鶏肉のなるとオレンジソース 白菜のごま和え ねぎのみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	なるとオレンジマーマレード はくさい えのきたけ にんじん 根深ねぎ	でんぷん 米ぬか油 いりごま 上白糖	644 25.1	763 29.3
24(火)	タッカンジョン ナムル さつまいものスープ	鶏肉 ベーコン スープベース	にんにく こまつな 大豆もやし にんじん たまねぎ セロリー	でんぷん 米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油 さつまいも	676 24.6	801 28.4
25(水)	淡路島牛丼 チンゲンサイのいろどり和え	牛肉 ポークハム	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ キャベツ チンゲンサイ ホールコーン	おつゆふ 米ぬか油 上白糖 三温糖	618 22.2	739 26.0
26(木)	さわらの西京焼き わかめの酢の物 なるとのすまし汁	さわら 白みそ カットわかめ なると 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	だいこん にんじん 葉ねぎ	三温糖 上白糖	531 24.2	614 26.0
27(金)	豚肉と大根の煮物 かぼちゃだんごのみそ汁	豚肉 油揚げ 煮干し みそ	だいこん 根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ	三温糖 ごま油 いりごま かぼちゃもち	604 21.0	720 24.3
				基準値	650 21.0	830 27.0

淡路市100%給食

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

今月の地元食材

淡路市産： 米(塩田) たまねぎ(草香) にんにく(草香) ブロッコリー(草香) 葉ねぎ(釜口) にんじん(尾崎) 塩蔵わかめ(佐野) カットわかめ(佐野) ちりめんじゃこ(生穂) 鶏肉(岩屋) 鶏卵(育波) 牛肉(全域) たこ(全域) 飲むゼリー(みかん)(大町) なるとオレンジマーマレード(中田)

淡路島産： 牛乳 はくさい キャベツ だいこん ほうれんそう 緑豆もやし レタス 乾しいたけ 牛肉

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、ヒイラギイワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”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

福豆

よくかんで食べよう！

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。

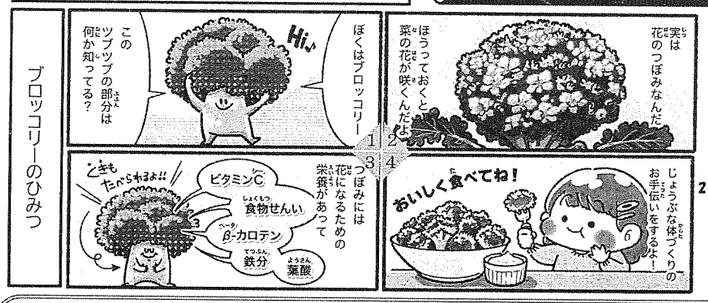
その年、最も縁起の良い方角！ 南南東

恵方巻き

2026年の恵方は「南南東」

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。

ブロッコリーのひみつ



今月は2/4(水)と2/18(水)にブロッコリーが登場します！

2月4日(水)は 今年度3回目の淡路市100%給食！

今回は、1・2学期に使用していない食材もたくさん登場します。

農家さん 業者さん いつもありがとう！

献立
- タコたこ飯
- 飲むゼリー(みかん)
- 淡路牛のパワフル炒め
- 野菜たっぷり汁

※牛乳の代わりに、飲むゼリー(みかん)が付きます。

淡路市の魅力がたっぷりつまった給食を味わってね！

季節のこんだて

3日(火)	節分献立	13日(金)	バレンタイン献立
	いわしの蒲焼き / 節分豆		バレンタインカレー
6日(金)	カツめし(トンカツ、ボイルキャベツ)	20日(金)	白菜のごま和え
	鶏団子のはりはり汁		★白菜の甘さが際立つ！
12日(木)	あわ神七福汁	27日(金)	豚肉と大根の煮物
	★白菜と大根がたっぷり！		★豚肉と大根の相性バツグン！

合格

受験生応援勝負こんだて！

カツ【勝つ】めし 2月6日(金)

ゲン担ぎで、トンカツ！

手作りで、ひとつずつ丁寧に揚げています。みなさんの頑張りが実りますように！また、カツめしは加古川名物で、トンカツとボイルキャベツをご飯にのせて食べてください。

バレンタインこんだて！

バレンタインカレー 2月13日(金)

バレンタインの特別バージョンのカレーライスとして、隠し味にビターチョコレートを使用します。コクと深みが増したルウをお楽しみください！また、ハート型のハッピーにんじんが入っています。見つけながら味わってくださいね♡

☆★☆給食センターニュース★☆★

ぐるぐるかき混ぜ中 重たいなあ…

センター見学に来てくれました！

11/25	浦小学校1年生
11/26	一宮小学校1年生
12/11	北淡小学校1年生

給食が届くまでの流れが分かったよ！これからもたくさん食べよう！

いってらっしゃい！ 早く食べたいな！

調理中の様子もしっかり見学し、給食センターの1日を学んでいただきました！

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

食育クイズ！ 2月25日(水)

「ふ」は主に何からできているでしょうか。

① 小麦粉
② 片栗粉
③ 豆腐

答え：①
小麦粉に水を加えてつくられます。ゆでると「生ふ」、焼くと「焼き麩」、揚げると「揚ふ」など種類も様々です。