



## 2月の献立



駒形中学校

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
2月	ドライカレー	豚ひき肉、レンズ豆		精白米、小麦粉、砂糖	油	にんじん、トマト、ジュース	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、グリーンピース	785 26.2
	パプリカサラダ★リクエスト★			ワタンの皮、砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、長ねぎ	
	グレープゼリー		粉寒天	砂糖			ぶどうジュース、パイナップル缶	
	牛乳		牛乳					
3月	大豆のかき揚げ丼	大豆、えび、いか		精白米、砂糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん、さやいんげん	玉葱	812 29.9
	いわしのつみれ汁	いわし、たら、赤みそ、白みそ				にんじん、こまつな	しょうが、長ねぎ、だいこん、はくさい	
	果物(りんごの予定)	節分メニュー					りんごの予定	
	牛乳		牛乳					
4月	とり五目ご飯／牛乳	油揚げ、鶏肉／	／牛乳	精白米、砂糖／	油／	にんじん／	ごぼう、干し椎茸／	735 34.5
	厚焼き卵	豚ひき肉、卵		砂糖	油	にんじん	玉葱	
	野菜の胡麻だれ			砂糖	すりごま	こまつな	キャベツ、もやし	
	味噌汁	豆腐、赤みそ、白みそ	わかめ	じゃがいも			はくさい、だいこん	
5月	カレーうどん	豚肉、油揚げ		うどん、砂糖	油	こまつな、にんじん	長ねぎ	765 29.8
	磯和え		ひじき	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり	
	ココアケーキ★リクエスト★	豆乳		砂糖、小麦粉	有塩バター			
	牛乳		牛乳					
6月	菜飯			精白米	油、白ごま	こまつな		700 26.4
	塩肉じゃが	豚肉、レンズ豆		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト、さやいんげん	しょうが、にんにく、糸こんにゃく、玉葱	
	おかか和え	糸け、すりぶし				こまつな、にんじん	キャベツ、もやし	
	牛乳		牛乳					
9月	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米／				790 26.1
	ジャンボ餃子★リクエスト★	豚ひき肉		ぎょうざの皮、でんぷん、小麦粉	ごま油、油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	
	春雨サラダ			春雨、砂糖	白ごま、ごま油	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり	
	キムチスーパースタリクエスト★	鶏肉、豆腐、卵		でんぷん	油	にんじん	玉葱、はくさい、はくさい、キムチ、漬物	
10月	親子丼	鶏肉、卵		精白米、卵、砂糖、でんぷん			玉葱、干し椎茸、グリーンピース	786 30.5
	野菜とツナのレモンドレッシング	ツナ			油	こまつな、赤パプリカ	きゅうり、キャベツ、玉葱、レモン	
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖			りんごジュース、りんご缶	
	牛乳		牛乳					
12月	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米／				796 23.3
	さんぴらコロケ	豚ひき肉、卵		じゃがいも、砂糖、小麦粉、パン粉	油	にんじん	玉葱、ごぼう	
	野菜と春雨いため			はるさめ	油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、りょうくとう、もやし、キャベツ	
	味噌汁	油揚げ、白みそ、赤みそ				チンゲンツァイ	だいこん、長ねぎ	
13月	チョコレートパン	☆バレンタインメニュー☆		ココアパン、チョコレート				798 28.1
	鶏肉のトマト煮	鶏肉		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト、ブロッコリー	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、カリフラワー	
	イタリアンサラダ			砂糖	油	にんじん、赤パプリカ	キャベツ、きゅうり	
	牛乳		牛乳					
16月	坦々つけ麺★リクエスト★	豚ひき肉、赤みそ、豆みそ、うすらの卵		むし中華めん、砂糖	油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、ホールコーン、長ねぎ、もやし	861 32.6
	ししゃものハリハリ揚げ		ししゃも、チーズ	春巻きの皮、でんぷん	油			
	不思議な目玉焼き★リクエスト★		粉寒天	砂糖			黄桃缶	
	牛乳		牛乳					

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
17月	ご飯／韓国風ふりかけ		／のり	精白米／砂糖	／ごま			761 32.1
	つくね焼	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐		生パン粉、砂糖、でんぷん	油	ゆかり粉	玉葱	
	野菜炒め	ベーコン、短冊			油	にんじん、ピーマン	玉葱、キャベツ	
	味噌汁／牛乳	油揚げ、赤みそ、白みそ／	わかめ／牛乳	じゃがいも／			長ねぎ／	
18月	カラフルピラフ	ベーコン		精白米	有塩バター、油	にんじん、赤ピーマン、ピーマン	玉葱、マッシュルーム	751 32.4
	魚のクラッカー揚げ	たら		小麦粉、クラッカー				
	ミネストローネ	ベーコン		じゃがいも、シエルマカロニ	油	にんじん、トマト	にんにく、玉葱、キャベツ	
	牛乳		牛乳					
19月	黒砂糖パン／牛乳		／牛乳	黒砂糖パン／				761 32.7
	青菜とじゃが芋のグラタン	鶏肉、豆乳	チーズ	じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター	ほうれんそう	玉葱	
	カントリースープ	豚肉、高野豆腐		はるさめ	油	にんじん	しょうが、玉葱、干し椎茸、キャベツ	
	果物						清見オレンジの予定	
20月	いわしのひつまぶし	まいわし	きざみのり	精白米、でんぷん、砂糖	油、白ごま	万能ねぎ	しょうが	738 26.0
	ひじきサラダ		ひじき	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり	
	芋団子汁	鶏肉		じゃがいも、でんぷん	油	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、長ねぎ	
	牛乳		牛乳					
24月	麻婆丼	豚ひき肉、豆腐、赤みそ、チンメンジャン		精白米、砂糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉葱、たけのこ、ゆで、干し椎茸	744 31.5
	わかめサラダ		わかめ	砂糖	白ごま、ごま油	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり	
	果物						不知火(でこぼん)の予定	
	牛乳		牛乳					
27月	フレンチトースト	豆乳、卵		食パン、砂糖	有塩バター			744 30.1
	クラムチャウダー	ベーコン、むきえび、あさり、豆乳、レンズ豆	粉チーズ	じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター	にんじん	玉葱	
	しらたきサラダ			砂糖	油、ごま油、ごま	にんじん	しらたき、キャベツ、きゅうり、玉葱	
	牛乳		牛乳					

## 各地で違う節分

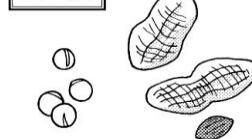
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

### かけ声



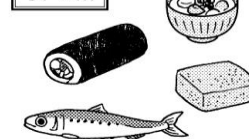
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかったりします。

### まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

### 食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻を食べる、腸内環境をよくするこんにゃくを食べるなどの風習が残っています。

©少年写真新聞社2026

★リクエスト★と書かれたメニューはリクエスト給食上位のメニューです。