

# 2月 給食だより



藤岡市学校給食センター

令和 8 年 2 月 1 日

私たちが食べている食事は多様化してきました。  
乱れた食生活は健康を害する危険性も...  
この機会に本来の日本食に戻して、健康なカラダ  
づくりの基本を身につけましょう。

## 今月の給食目標 『 日本食を見直そう 』

本来、日本食(日本型食生活)は、ごはんを中心に、さまざまなおかずや果物・乳製品をそろえたバランスのよい食事です。

★栄養バランスの良さ  
(一汁三菜)



★長寿の国である理由は  
日本の食事内容が優れていたから

★旬を活かして、  
食材本来のおいしさを味わう  
(季節も感じることができる)

★和食の魅力★  
(和食＝日本食の一つ)



★「だし」や「うま味」を活かした料理  
(減塩にも！)

★和食にはどんなものがある？

- ・煮物
- ・みそ汁
- ・肉じゃが
- ・天ぷら

ほかにたくさんあるよ！  
調べてみよう！

など

和食を取り入れよう

・ごはん食にしよう！(どんな料理にもよく合います)

・一汁三菜を意識しよう！(ごはん、汁物、メインのおかず、野菜のおかず 2 品)

・だしや旬の食材をたくさん使おう！

## 2 月の給食の紹介

### 図書コラボ献立 (A 献立: 24 日 B 献立: 3 日)

#### 「せかいでさいしょのポテトチップス」

アン・ルノ: 作 フェリシタ・サラ: 絵 千葉 茂樹: 訳

ポテトチップス誕生のお話です。こだわりの強いお客さんがクロムさんのお店にやってきました。さて、どう応じるのでしょうか。



### 味めぐり ～北海道～ (A 献立: 9 日 B 献立: 6 日)

#### ～鳥取県～ (A 献立: 13 日 B 献立: 16 日)

#### ～長崎県～ (A 献立: 17 日 B 献立: 19 日)

日本各地の郷土料理を食べて、日本食を学びましょう。

北海道: スーパカレー・いももち・コーンソテー

鳥取県: どんとろけめし(豆腐飯)

長崎県: ちゃんぽん



### 節分献立 (AB 献立: 2 日)



2 月 3 日は節分です。立春の前日である節分は大みそかのような位置づけで、1 年の無事を祈ります。

節分では、いわしや炒り大豆、恵方巻を食べます。給食では、いわしを使ったハンバーグや大豆製品の厚揚げを使ったそばろ煮を提供します。



### ★2 月 19 日、20 日は群馬県公立入試です★

18 日(AB 同一献立)には中学校 3 年生の受験を応援する「合格サラダ」を提供します。(ごま・きゅうり・かつお節・くさわかめの頭文字の食材を使ったサラダです) 全力を出せるようがんばってください！

第一小学校と鬼石北小学校の 6 年生の授業で出た献立のアイデアを取り入れました！

### 小学校の授業とコラボ ～第一小学校・鬼石北小学校～

#### ★第一小学校 6 年生:

家庭科の授業でバランスのよい献立を作成しました。  
クラス代表の 3 名の献立を取り入れています。

#### ★鬼石北小学校 6 年生:

英語の授業でカレーのレシピを考案しました。その中から今回はベーコンや大豆、フロッコリーが入った「食欲カレー」です。



●ロールパン・牛乳・トマトカップグラタン・  
クリームシチュー・洋風ナムル  
(A 献立: 5 日 B 献立: 10 日)

●ミルクパン・牛乳・グリルチキン・ABCスープ・塩昆布サラダ  
(A 献立: 12 日 B 献立: 26 日) (いちごジャム)

●ごはん・牛乳・さばの塩焼き・豚汁・ひじきの煮物  
(AB 献立: 25 日)