

# 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

## 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

★匂を活かして、  
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)



和食を取り入れよう

### ★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  
ほかにもたくさんあるよ!  
調べてみよう♪  
など

## 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-/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。こだわりが強いお客様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: スープカレー・いももち・コーンソテー

鳥取県: どんどんけめし(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ぼろ煮を提供します。



### ★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・くき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年生の授業で出し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、ブ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)