2 給食だより

2月は1年の中で最も寒さが厳しい時期です。
体が冷えやすく、風邪や感染症が流行しやすい季節です。
温かいスープや体を温める食材を積極的に取り入れて体を温めましょう！

冬が旬の魚たち

寒ブリやタラ、ヒラメなど冬が旬の魚は多くあります。冬の寒さがピークを迎える2月は、海水温が下がることで魚が脂を蓄え、一年の中でも特に美味しい時期です。身が締まり、旨みが強く、煮ても焼いても良い味が出るものばかりです。

寒ブリ

タラ

ヒラメ

根菜で元気もりもり！

根菜とは、大根やにんじん、ごぼうなど、土の中で育つ野菜のことをいいます。土の中でじっくり育つため、寒い季節でもおいしく、栄養がたっぷり含まれているのが特徴です。根菜には、体をあたためてくれる働きがあり、冬にぴったりの食材です。また、歯ごたえがしっかりしているため、よく噛む習慣を育てることにもつながります。家庭でも根菜を取り入れたメニューを取り入れましょう！

2月3日は節分　イワシ（ヒイラギ）の頭と柊の意味

節分といえば豆まきですが、昔から日本には“イワシの頭と柊”を玄関に飾る風習があるのを知っていますか？これは鬼を追い払うための魔除けです。イワシを焼くと強い臭いが出て、鬼が嫌うといわれています。また、柊の葉には鋭いトゲがあり、鬼が近づくのを防ぐと考えられていました。今ではあまり見かけなくなりましたが、節分の由来を知ると楽しいですね。

2026年の恵方は「南南東」

2026年 **2月** **☆給食表☆** **船小屋保育園**

曜日	献立	材料	3時のおやつ
2日（月）	魚の香味焼き ひじきの五目煮 すまし汁	さわら・にんにく・味噌・みりん・ごま油 ひじき・大豆・人参・椎茸・揚げ・砂糖・しょうゆ・みりん 豆腐・わかめ・玉葱・人参・竹輪・塩・だし・醤油	牛乳・ココア麩ラスク
3日（火） 米飯給食	キーマカレー 大豆のコロコロサラダ ミルクスープ りんご	米・豚挽肉・人参・玉葱・ピーマン・にんにく・生姜・カレールー 大豆・人参・さつま芋・きゅうり・コーン・マヨネーズ・塩 じゃがいも・人参・玉葱・ウインナー・コンソメ・牛乳・パセリ りんご	クッキー
4日（水）	旨煮 イタリアンサラダ もずくスープ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・こんにゃく・干し椎茸・里芋・砂糖・醤油・みりん・酒 キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・コーン・イタリアンドレッシング モズク・豆腐・えのき・人参・醤油・塩・鶏ガラ・胡麻	牛乳・フライドポテト
5日（木）	さばの竜田揚げ 南瓜サラダ 呉汁	鯖・生姜・醤油・みりん・酒・薄力粉・片栗粉・揚げ油 南瓜・きゅうり・人参・コーン・ハム・マヨネーズ・塩 大豆・大根・人参・玉葱・小葱・だし・味噌	いりこ・いりこ菜おにぎり
6日（金）	肉じゃが 五目納豆 味噌汁	じゃが芋・牛肉・玉葱・人参・白滝・油・砂糖・醤油・みりん 納豆・小松菜・人参・シラス・鰹節・醤油・砂糖 さつまいも・玉葱・人参・あげ・ねぎ・味噌	牛乳・コーンとチーズの蒸しパン
7日（土）	ミートソーススパゲティ 大根サラダ バナナ	スパゲティ・合挽・玉葱・人参・にんにく・コンソメ・トマトピューレ・砂糖・トマトホール缶 大根・きゅうり・人参・ハム・わかめ・マヨネーズ・ごま バナナ	パン
9日（月）	白身魚のパン粉焼き スパゲティサラダ チンゲン菜スープ	鱈・塩・酒・にんにく・パン粉・カレー粉・パセリ スパゲティ・キャベツ・きゅうり・人参・ハム・コーン・マヨネーズ チンゲン菜・人参・椎茸・ウインナー・中華味・塩	牛乳・ジャムサンド
10日（火）	冬野菜シチュー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉・南瓜・玉葱・人参・じゃがいも・ブロッコリー・シチューミックス・牛乳 キャベツ・きゅうり・人参・ハム・コーン・フレンチドレッシング オレンジ	みかんゼリー
12日（木）	鶏肉の香味焼き ほうれん草ののり和え はんぺん汁	鶏肉・にんにく・みそ・みりん・ゴマ油 ほうれん草・人参・のり・砂糖・しょうゆ・みりん はんぺん・白菜・にんじん・塩・薄口しょうゆ	フルーツヨーグルト
13日（金）	マーボー豆腐 和風サラダ 豆乳汁	豆腐・豚肉・椎茸・長葱・生姜・ピーマン・玉葱・人参・赤味噌・醤油・砂糖・片栗粉・ごま油 大根・人参・きゅうり・キャベツ・わかめ・ごま醤油ドレッシング キャベツ・人参・ウインナー・葱・豆乳・鶏ガラ	ワッフル
16日（月）	サバの味噌煮 チロリアンサラダ 春雨スープ	鯖・生姜・味噌・醤油・砂糖 キャベツ・人参・きゅうり・スパゲティ・チーズ・マヨネーズ・ケチャップ 春雨・玉葱・人参・ニラ・中華味・塩	牛乳・ココアパイ
17日（火）	大豆のミートソース煮 オクラのかつお和え きゃべつとウインナーのスープ	合挽・大豆・じゃがいも・人参・玉葱・ピーマン・ニンニク・トマト缶・ウスター・醤油・ケチャップ・片栗粉 オクラ・もやし・人参・わかめ・醤油・かつお節 ウインナー・玉葱・人参・キャベツ・コンソメ・パセリ	どらやき
18日（水）	親子煮 納豆和え 南瓜の味噌汁	鶏肉・玉葱・人参・卵・椎茸・醤油・みりん・砂糖 納豆・人参・オクラ・醤油・砂糖 南瓜・玉葱・人参・わかめ・あげ・味噌	牛乳・バナナケーキ
19日（木）	鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの酢の物 田舎汁	鮭・キャベツ・人参・玉葱・味噌・醤油・みりん・マーガリン きゅうり・人参・わかめ・砂糖・うすくち醤油・酢 鶏肉・大根・人参・豆腐・里芋・大根葉・だし・うすくち醤油・酒	フルーツムース
20日（金）	スペイン風オムレツ マカロニサラダ ポトフ風スープ	卵・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・ベーコン・油・ケチャップ マカロニ・きゅうり・キャベツ・人参・ハム・塩・マヨネーズ 大根・玉葱・人参・キャベツ・ウインナー・小葱・鶏ガラ・塩	牛乳・小松菜のケーキ
21日（土）	ちゃんぽん しゅうまい バナナ	中華麺・豚肉・ピーマン・もやし・玉葱・キャベツ・人参・竹輪・蒲鉾・油・ちゃんぽんスープ しゅうまい バナナ	パン
24日（火）	赤魚の煮魚 金平ごぼう 味噌汁	アカウオ・酒・生姜・砂糖・醤油 牛蒡・こんにゃく・人参・あげ・砂糖・醤油・酒・胡麻 玉葱・人参・えのき・わかめ・あげ・ねぎ・味噌	牛乳寒天
25日（水）	八宝菜 中華サラダ 中華スープ	豚肉・玉葱・白菜・人参・椎茸・たけのこ・生姜・にんにく・醤油・砂糖・中華味・片栗粉 もやし・ささみ・きゅうり・チンゲン菜・醤油・砂糖・酢・ごま油 玉葱・小松菜・人参・葱・塩・中華味・薄口醤油	牛乳・ココア蒸しパン
26日（木）	ハヤシライス 卵サラダ りんご	牛肉・じゃがいも・玉葱・人参・しめじ・ハヤシルー 卵・キャベツ・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ・塩コショウ りんご	みるくもち
27日（金）	肉豆腐 大根とわかめのサラダ きゃべつの味噌汁	牛挽肉・豆腐・玉葱・しらたき・椎茸・葱・砂糖・酒・醤油・みりん・片栗粉 大根・人参・きゅうり・ハム・わかめ・ドレッシング キャベツ・玉葱・人参・あげ・小葱・だし・味噌	牛乳・ツナマヨトースト
28日（土）	肉うどん 野菜サラダ バナナ	うどん麺・牛肉・玉葱・人参・長葱・油・だし・しょうゆ・砂糖・みりん ブロッコリー・キャベツ・人参・ごま醤油ドレッシング バナナ	パン

おしらせ＊3日は米飯給食です。き・も・あお組はお箸のみ持ってきてください。
仕入等により、食材の変更がある場合があります。