



# 2月 もりつけ表

2025年  
可知小学校

## 今月のめあて

郷土料理や食べ物

由来を知ろう!

## 今月の注目メニュー

### 4日 『節分の献立』

節分は、みなさんが健康に過ごすことができるよう豆まきをして悪いものを追い出す日です。

いわしを飾ったり、恵方巻を食べる風習がありますよ。

### 14日 『図書コラボ給食』

絵本「にぎやかなおでん」とのコラボ給食です。



3日(月)	4日(火) 節分の献立	5日(水)	6日(木) かみかみ献立	7日(金)
冬が旬の『ブロッコリー』は、ビタミン類や鉄などが豊富に含まれています。	『節分料理のいわし』を食べておに、おはら鬼を追い払きましょう。	やきそばの由来は中国の塩味のチャーメンで、日本でアレンジされてソースや焼きそばになったそうです。	いも・野菜・海藻は、腸の働きをよくしてくれる食物繊維がたくさん含まれます。	鍋料理は、寒い冬に体を温めると同時にいろいろな食品をとることができます。
ソフトめん カレーめん 井 ブロッコリー サラダ	いわしのかばやき ごはん みぞれじる	こめこパン やきそば やきそばサンド とうふスープ	だいずふりかけ さけの ねぎしおやき むぎごはん ごもくきんぴら	いよかん すのもの ごはん とりちゃんこ
10日(月)	11日(火) 建国記念日	12日(水)	13日(木) かみかみ献立	14日(金) 図書コラボ給食
『菜の花』は2月から3月が旬の食材です。早春を感じる食材を味わって食べましょう。	建国記念日	冬が旬の『ほうれんそう』は、ビタミン類や鉄などが豊富に含まれています。旬の味を味わいましょう。	『うの花』は、大豆から豆腐を作る時にできず、食物繊維を豊富に含みます。	『みそ』は、大豆など穀物に塩と麹を加えて作られる発酵食品です。地域によっていろいろな特徴があります。
うどん かきあげ 井 かきあげうどん なのはなあえ	建国記念日	ほうれんそうのサラダ こめこパン ポークビーンズ	あげししゃも(2び) うのはないり げんまいごはん しらたまじる	キャベツのからしあえ ごはん みそおでん
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
北海道は農業・漁業・酪農がさかんで、多くの特産物があります。北海道の特産物をいただきましょう。	柑橘類にはみかん・ネーブル・ぼんかん・きんかんなどたくさんの種類があります。	冬野菜である『はくさい』は、岡山でも多く栽培されています。感謝の気持ちをもって食べましょう。	瀬戸内海では、冬にちぬが水揚げされます。今日は、ちぬを使った郷土料理『かけめし』です。	心と体の健康のためには、食事・運動・休養が大切です。
ちゅうかめん 井 ほっかいラーメン	はるみ わかどりの しおこうじため ごはん かきたまじる	チョコクリーム あじのカレムニエル こめこパン はくさいスープ	ごはん しらあえ 井 ちぬのかけめし かけめしのぐ	すぶた ごはん めかぶスープ
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
天皇誕生日振替	「かす汁」は、新酒の絞りが行われる季節に酒の絞りかすを利用した料理です。	給食の前にはきちんと手洗いをして、手についでいる菌を洗い流しましょう。	キムチやヨーグルトなど世界中にはさまざまな発酵食品があります。	岡山県瀬戸内地方は、のりの産地であり、寒さが厳しい2月中旬から下旬に新しいのりがとれます。
HAPPY BIRTHDAY	おかからりかけ からくさむし ごはん かすじる	しろみざかなの こうそうやき こくとうパン やさいスープ	ナムル ごはん キムチに	たまきのり いか(1こ) ウィンナー(2こ) キャベツ ちらしずし なまふの すましじる