



2月給食盛り付け表

岡北中学校
2025年

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
節分の日には、鬼が苦手とするいわしの頭を軒先につるし、災いを追い払う風習があります。	菜の花は、2月から3月頃が旬の食材です。早春を感じさせる食材を味わいましょう。	間食は心と体をリラックスさせる効果があります。	かす汁は寒い冬に体を温める効果があります。	主食に含まれる炭水化物は主にエネルギーのもとになり、脳の栄養にもなります。
いわしのかば焼き ごはん 呉汁	菜の花のからしあえ ごはん うま煮	 井 五目うどん フルーツ 蒸しまん	若どりのごまがらめ 麦ごはん かす汁	チーズサラダ ブルーベリージャム 米粉パン ポトフ
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
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。	建国記念の日 	柑橘(かんきつ)類は、ビタミンCや食物せんい、クエン酸などが豊富に含まれています。	いろいろな食材をバランスよく食べることは、生活習慣病予防につながります。	給食をしっかり食べることは、携わった人への感謝にもつながります。
はりはり漬け ごはん ちゃんこ		 井 しょうゆラーメン はるみ 春巻	おひたし ごはん 関東煮	白身魚のピザソース焼き 一口ゼリー 胚芽パン ベーコンスープ
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
一汁三菜を基本とする和食は、栄養のバランスがよい健康食です。	食事の時間は、人と人とのつながりを深める大切な場です。	白菜は瀬戸内市や岡山市で多く栽培されていて、冬においしい野菜です。	吉野煮は奈良県吉野地方の郷土料理です。	楽しい気持ちで食事をする、消化吸収がよくなります。和やかな給食時間にしましょう。
菜めしの具 井 菜めし さわらの塩こうじ焼き ゆばのすまし汁	手巻きりのり 手巻きずし 赤だし ツナサラダ チキンウインナー いがスティック	 井 ハッシュドビーフめん 白菜のレモンあえ	あじのねぎみそかけ 麦ごはん 吉野煮	焼きそばサンドの具 焼そばサンド 豆乳スープ ヨーグルト
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
振替休業日 	栄養バランスのとれた食事を1日3回規則正しくとることは、心身の健康に必要です。	キムチは、朝鮮半島の人々の知恵と工夫が詰まった保存食です。	給食での食べ残しはごみとして処理されます。しっかり食べて食品ロスをなくしましょう。	加工食品には、原材料名や消費期限、栄養成分、アレルギー等の表示があります。
	コールスローサラダ チキンカレーライス	 井 キムチラーメン ポン酢 チチミ	赤魚の野菜あんかけ 玄米ごはん いももち汁	マーマレードサラダ 米粉パン ポークビーンズ

今月の目標

生活習慣病について知り、
正しい食習慣を身につけよう

塩辛いもの
とりすぎでない？



○節分って何？

節分は季節の分かれ目の意味で、現在では「立春」の前の日をいいますが、もともとは「立春・立夏・立秋・立冬」のそれぞれの前日をさしていました。

○豆まきは何のためにするの？

節分に豆をまく行事は「ついな」と呼び、中国から伝わりました。病気やなど、悪いことをもたらす鬼を追い払うために行う行事で、奈良時代に始まりました。