



# 2がつのこんだて

2024年  
旭電小学校



6年生が家庭科の授業で給食の献立を  
考えてくれました。  
その中から、2人の人が考えた献立を実際に  
2月3月の給食に出します!!  
どんな献立が登場するか  
お楽しみに♪



| 1日(木)                                                                  | 2日(金)                                                             |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <p>いわしのかばやき<br/>ごはん<br/>こじる</p>                                        | <p>いよかん<br/>タッカルビ<br/>むぎごはん<br/>わかめスープ</p>                        |
| <p>主に関西では前分に鼻除けのため、いわしを食べる習慣があります。いわしは匂いが強く、焼く時に出る煙で鬼を家から追い払うためです。</p> | <p>気持ちよく楽しい雰囲気の中で食事をするためにみんなで協力して教室や身の回りの片づけをして、食事の環境を整えましょう。</p> |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>5日(月)</b></p> <p>うどん<br/>おかかあえ</p> <p>成長期には、特にカルシウムや鉄が多く必要です。牛乳・乳製品だけでなく豆類や野菜にも豊富に含まれています。しっかり噛んで食べよう。</p>                          | <p><b>6日(火)</b></p> <p>しらあえ<br/>げたのかけめし<br/>かけめしのく</p> <p>瀬戸内海では、冬にゲタ(舌平目)が水揚げされます。ゲタを使った郷土料理の「かけめし」を味わって食べましょう。</p>                                 | <p><b>7日(水)</b></p> <p>いちじくジャム<br/>さけのこうそうやき<br/>こめごはん<br/>やさいスープ</p> <p>野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。しっかり食べましょう。</p>                         | <p><b>8日(木)</b></p> <p>すのもの<br/>ごはん<br/>うまに</p> <p>健康を保つためには、好き嫌いを克服していろいろな食べ物を食べることが必要です。できるだけ多くの食材を揃えて栄養バランスを整えましょう。</p>           | <p><b>9日(金)</b></p> <p>カミカミ献立</p> <p>うのはなはいり<br/>あげししゃも<br/>べんまいごはん<br/>さつまじる</p> <p>うのはなはおからとも呼ばれています。大豆から作られています。腸の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。</p> |
| <p><b>12日(月)</b></p> <p>ふりかえきゅうじつ<br/>振替休日</p>                                                                                            | <p><b>13日(火)</b></p> <p>からくさむし<br/>はいがふりかけ<br/>ごはん<br/>さんぺいじる</p> <p>三平汁は、北海道の郷土料理です。漁師の斉藤三平がありあわせの汁で仕立てた汁を穀類が気に入った事から名付けられました。</p>                  | <p><b>14日(水)</b></p> <p>ふたにくの<br/>つぶマスタードいため<br/>ココアパン<br/>もちむぎの<br/>スープ</p> <p>もち麦などの穀類・いも類・野菜類・海藻類には腸の働きを整える働きのある食物繊維が豊富に含まれています。</p>                  | <p><b>15日(木)</b></p> <p>なのはなあえ<br/>ごはん<br/>みそおでん</p> <p>菜の花は、2〜3月頃出回りやすい。春を運ぶ緑黄色野菜で、ビタミンCやミネラルが豊富です。早春の料理を味わいましょう。</p>               | <p><b>16日(金)</b></p> <p>さわらのしおこうじやき<br/>むぎごはん<br/>いももちじる</p> <p>塩こうじとは、塩とこうじを発酵させた調味料です。食材がこうじ菌の働きで柔らかくなり、うま味が増しておいしくなります。</p>                  |
| <p><b>19日(月)</b></p> <p>カミカミ献立</p> <p>しっぽううどん<br/>きんかん<br/>じゃこめ</p> <p>しっぽううどんは、香川県の郷土料理です。秋から冬にとれる数種類の野菜と油あげをだし汁で煮込み、具材とともにうどんにかけます。</p> | <p><b>20日(火)</b></p> <p>ツナサラダ<br/>ライス<br/>ビーフストロガノフ</p> <p>ビーフストロガノフはロシアの代表的な家庭料理です。ストロガノフという人の家で代々食べられていた料理だという説があります。</p>                          | <p><b>21日(水)</b></p> <p>てりやき<br/>フィッシュ<br/>そえやさい<br/>てりやきフィッシュ<br/>パスタスープ<br/>バーガー</p> <p>パスタにはスパゲティ等のロングパスタやマカロニ等のショートパスタがあります。形によって色々な名前が付けられています。</p> | <p><b>22日(木)</b></p> <p>はりりつけ<br/>ごはん<br/>とりちゃんこ</p> <p>鍋料理には寒い冬に体を温めると同時に色々な食品を摂ることができる団らんの場に合った料理です。</p>                           | <p><b>23日(金)</b></p> <p>天皇誕生日</p>                                                                                                               |
| <p><b>26日(月)</b></p> <p>ほっかいラーメン<br/>じゃがいも<br/>チーズやき</p> <p>北海道の特産にちなんだ献立です。じゃがいものチーズ焼きは、じゃがいもをゆでてつぶし、とうもろこしや乳製品などを混ぜて焼きます。</p>           | <p><b>27日(火)</b></p> <p>てまきのり<br/>ウイナー<br/>すしめし<br/>そくせきづけ<br/>てまきすし<br/>あかだし</p> <p>のりの上に、すしめしを乗せ、好きな具を上手に巻いて食べましょう。瀬戸内地方はのりの産地で、寒いこの時期に収穫されます。</p> | <p><b>28日(水)</b></p> <p>6年生が考えた献立</p> <p>ビーンズサラダ<br/>チョコクリーム<br/>こめごはん<br/>ポトフ</p> <p>6年生が家庭科の授業で考えた栄養バランスの良い献立です。いろいろな栄養をしっかりとることができます。</p>             | <p><b>29日(木)</b></p> <p>あじの<br/>やさいあんかけ<br/>ごはん<br/>けんちんじる</p> <p>けんちん汁の名前の由来は、鎌倉の建長寺で作られていたからです。たっぷりの野菜に豆腐をくずし入れて作られる精進料理の一つです。</p> | <p><b>こんげつのもくひょう</b></p> <p>郷土料理や食べ物の由来を知ろう!</p>                                                                                                |