

2がつ こんだてひょう

今月の地場産物

いわし サバ ブリ 舞鶴わかめ



まいづる まつちや 舞鶴抹茶



さば か 佐波賀だいこん

2月の給食目標

『残さず食べよう!!』

舞鶴市立明倫小学校
令和8年1月30日

「1食分のこんだてを考えよう」

6年生が家庭科の授業で1食分の献立を考えました。主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて、赤・黄・緑の食べ物がバランスよく入るように考えました。冬休みには、家族のために調理もしました。その中から採用した献立をもとに、給食用に少しアレンジして、2月と3月の給食に取り入れます。季節の食べ物や舞鶴の食べ物を取り入れたり、味付けが重ならないように考えたりして工夫しました。

「節分」

節分は季節の変わり目に行う行事です。豆まきをして、健康や幸せを願います。「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさして、玄関にかざったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。また、炒った大豆を食べて、健康や幸せを願います。「おにはそと、ふくはうち！」

ひとくちめは やさいから

いろいろな野菜をたべて

健康な体をつくりましょう!

～目標は1日350g(野菜のおかず5～6皿)～



2日(月)	3日(火) 節分こんだて	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ おから	佐波賀だいこんのチャーハン ちくわの磯辺揚げ 春雨スープ 福豆 牛乳	味付けパン 牛乳 クリームシチュー ほうれん草のコーン炒め	麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き さつま汁	メロンパン 牛乳 ボロネーズスパゲティ イタリアンソテー
おからは豆乳をしぼったあとにできるもので、別名「卵の花」とも言い、食物せんいを多く含みます。	ひまわり学級で育てた佐波賀だいこんを使ったチャーハンです。大きな葉っぱも使います。	ほうれん草には、病気などからからだを守るビタミンがたくさん含まれています。	地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた いわし カルシウムも多いよ!	6日～22日に、イタリアの北部でミラノ・コルティナ冬季オリンピックが開催されます。
9日(月) 6年生が考えた献立から(6-2 竹ノ内さん)	10日(火)	11日(水)	12日(木) 6年生が考えた献立から(6-2 西田さん)	13日(金)
ごはん 牛乳 チキンソテー ほうれん草のベーコン炒め けんちん汁	ひじきごはん 牛乳 大豆と煮干しの揚げ煮 水菜のすまし汁	けんこくきねん ひ 建国記念の日 野菜クイズ1 佐波賀だいこんはどこで作られている? ①舞鶴市 ②京都市 ③京都府どこでも	麦入りごはん 牛乳 サバのみそ煮 ほうれん草のかつお炒め 卵とわかめのみそ汁	パン 牛乳 ポークビーンズ 青菜炒め 手作りチョコクリーム
季節の野菜をたくさん使い、体があたたまる献立です。大根や里芋が入ったけんちん汁です。	水菜は古くから京都で栽培されている京野菜です。シャキシャキとした食感がおいしい野菜です。		地場産こんだての日 まいづる サバ 舞鶴わかめ	バレンタインにちなんで、給食室でチョコクリームを手作りします。ココアや小麦粉などで作ります。
15日(日) 6年生送る会 16日(月) 振替休業日	17日(火) 6年生が考えた献立から(6-2 波田さん)	18日(水)	19日(木) 6年生が考えた献立から(6-1 松本渚さん)(6-2 深川さん)	20日(金)
野菜クイズ2 キャベツのどこを食べているの? ①花(つぼみ) ②実 ③葉	こぎつねごはん 牛乳 豚バラ大根 じゃがいものみそ汁	国産小麦のココア揚げパン 野菜炒め 卵スープ 牛乳	麦入りごはん ふりかけ ブリの照り焼き 豚汁 牛乳	小型パン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ
	大根は冬が一番おいしく食べられる今が旬の野菜です。豚肉と大根をおいしく煮込みます。	1つ1つパンをカラッと揚げて、ココアをたっぷりまぶします。大人気のメニューです。	地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた ブリ	給食の焼きそばには、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやしなどの野菜がたくさん入っています。
23日(日) 天皇誕生日	24日(火)	25日(水) 6年生が考えた献立から(6-1 益田さん)	26日(木) 6年生が考えた献立から(6-2 小嶋さん)	27日(金)
野菜クイズ3 れんこんのどこを食べているの? ①茎 ②根 ③葉	ウインナーピラフ じゃがいものチーズ煮 野菜スープ 牛乳	黒糖パン 牛乳 ローストチキン そえ野菜 大根葉入りミネストローネ	麦入りごはん 牛乳 豚肉とレンコンと白菜の甘辛炒め 大根と人参と油揚げのみそ汁	カレーミートサンド ABCスープ 牛乳 大豆の舞鶴抹茶きなこ和え
	ウインナー、玉ねぎ、にんじん、黄ピーマンをバターで炒めて、ピラフにします。	野菜をたっぷり煮込んだミネストローネです。環境のことを考えて、大根の葉も使います。	冬の食材を使って、いろいろや味付けを工夫した献立です。	揚げた大豆に舞鶴抹茶、きなこ、砂糖を混ぜたものをまぶします。まいづるさん きちょう まつちや 舞鶴産の貴重な抹茶です。

※気象警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

※クイズの答えは裏面にあります。