

2月

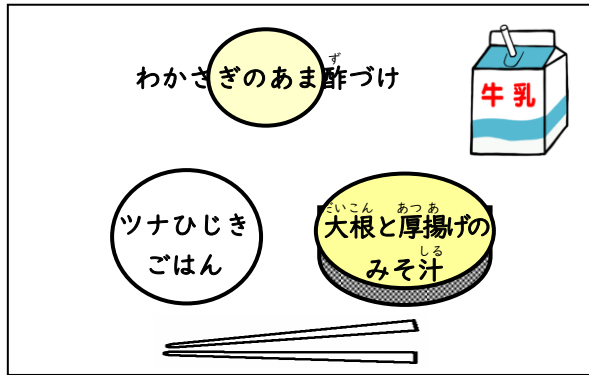
きゅうしょく
給食

ひ
日めくりカレンダー



2月 1日 (水)

わたしはだれでしょう？



おもに
エネルギーのもと

おもに
からだをつくる

おもに
からだのちょうしを
ととのえる

き	あか	みどり
<p>ごはん</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>てんぷん</p>	<p>牛乳</p> <p>あつあげ</p> <p>ちくわすあげ</p> <p>みそ</p> <p>まぐろ</p> <p>あぶらづけ</p> <p>ひじき</p>	<p>にんじん</p> <p>もやし</p> <p>ねぎ</p> <p>だいこん</p>

- ①わたしは、冬^{ふゆ}が旬^{しゅん}の野菜^{やさい}です。
- ②土^{つち}の中^{なか}で育^{そだ}ちます。
- ③切^きって干^ほして乾^{かん}燥^{そう}させると
保^ほ存^{ぞん}食^{しょく}にもなります。
- ④今日^{きょう}は、大^{おお}きいおかずにはいって
います。



シーツ
しずかにこた
えてね

2月 2日 (木)

ぽんかん



ぽんかんは、冬が旬のくだもの
 で、かぜを予防してくれるビタミン
 シー
 Cがたくさんはっています。

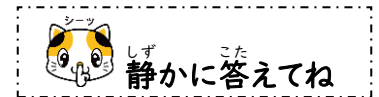
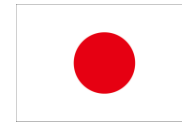
では問題です。ぽんかんはどこ
 の国で生まれたかくだものでしょう

か？

①日本

②アメリカ

③インド



おもにエネルギーのもと

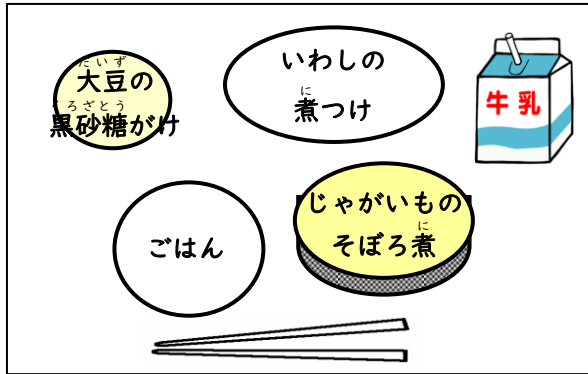
おもにからだをつくる

おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
しょくパン ホールコーン あぶら じゃがいも マヨネーズ	牛乳 まぐろあぶらづけ ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ はくさい ぽんかん

2月 3日 (金)

せつぶん
節分



おもに エネルギーのもと
おもに からだをつくる
おもに からだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
ごはん	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ
あぶら じゃがいも	いわし	しょうが
さとう くるざとう	きなこ ひらてん	だいず
ごま		

きょう せつぶん
今日は節分です。

むかし びょうき じしん わる
昔、病気や地震などの悪いこと

おに い
は、鬼がもってくると言われていま

した。そこで、節分に鬼がこないよ

うに、 柊 にさした 鯛 をかざった

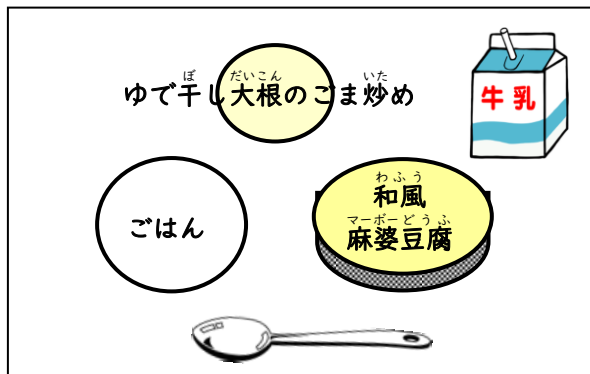
り、豆まきをしたりしました。家族

の健康と幸せを願う行事です。

いわし まめ た おに お だ
鯛や豆を食べて、鬼を追い出しま

しょう。

2月 6日 (月)



おもにエネルギーのもと
 おもにからだをつくる
 おもにからだのちよしをととのえる

き	あか	みどり
ごはん ごま あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく 豆腐 まぐろ あぶらづけ みそ	にんじん たまねぎ こまつな ゆでぼしだいこん きやべつ しょうが にんにく

きゅうしよくせんしゅけん

給食選手権のメニュー

きゅうしよくせんしゅけん

ゆうしゅうしょう

給食選手権で優秀賞をとった

わふうママーボー豆腐

とうじょう

「和風麻婆豆腐」が登場します。

だし

つか

こまつな

かつおの出汁を使った、小松菜

い

ママーボー豆腐

入りの麻婆豆腐です。

から

にがて

ひと

た

辛いのが苦手な人も食べられる

から

ちようせつ

かんが

こんだて

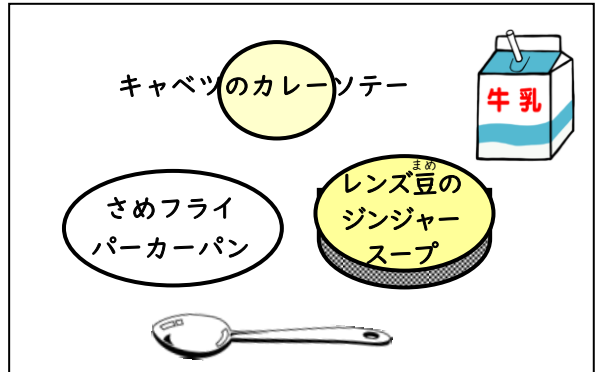
よう辛さを調節して考えた献立だ

そうです。おいしくいただきます。



2月 7日 (火)

さめ

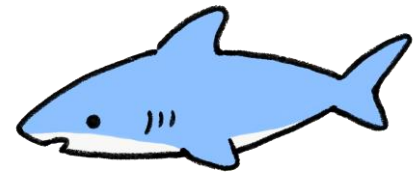


おもにエネルギーのもと
 おもにからだをつくる
 おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
パーカーパン ジャガイモ 牛乳 ベーコン たまご さめ あぶら パンコ さとう こわぎこ	にんじん たまねぎ レンズまめ きやべつ おおかぶ しよつが	

きょう 今日の、さめフライは「もうかざめ」という3 m の大きな種類の「さめ」です。やわらかくて、あっさりとしたおいしい魚です。では問題です。今日の給食で登場する「さめ」はどこでとれたのでしょうか？

- ① 沖縄県
- ② 宮城県
- ③ 千葉県



2月 8日 (水)



かどまさん
しろな (門真産)

え ど じ だ い お お さ か つ く
しろなは、江戸時代から大阪で作

られてきたことから「大阪しろな」と
も言われています。また、大阪のある
地域でさかんに作られてきたことか
ら、その地域の名前で呼ばれること
もあります。さて、なんと呼ばれるの

でしょうか？

- ① 天満菜
- ② 守口菜
- ③ 門真菜



かどまさん
門真産の
しろなです。

しろなの煮浸し

牛乳

つくだにふりかけ
ごはん

だいこん
大根と
ぶたにく
豚肉の煮物

おもに
エネルギーのもと

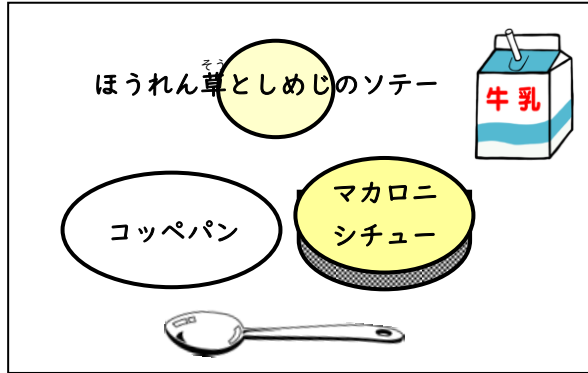
おもに
からだをつくる

おもに
からだのちようしを
ととのえる

き	あか	みどり
<p>ごはん</p> <p>あぶら</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p>	<p>牛乳</p> <p>ぶたにく</p> <p>ちりめんじゃこ</p> <p>ほそぎり こんぶ</p> <p>はへん かつお</p> <p>きょうあげ</p>	<p>にんじん</p> <p>しろな (かどまさん)</p> <p>ねぎ</p> <p>こんにやく</p> <p>しょうが</p> <p>だいこん</p>

しず 静かに
こた 答えてね

2月 9日 (木)



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり

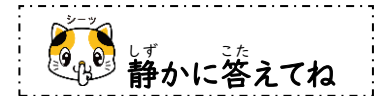
ほうれん草



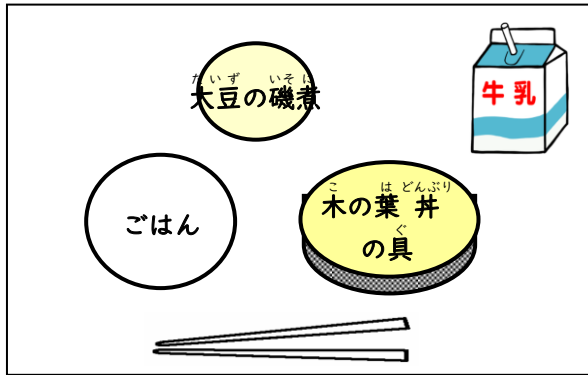
ほうれん草には、かぜを予防して
くれる「カロテン」や「ビタミンC」、
貧血を予防してくれる「鉄」がたく
さん入っています。

では問題です。ほうれん草が一番
おいしく、栄養もいっぱいになる
季節はいつでしょうか？

- ①春 ②夏 ③秋 ④冬

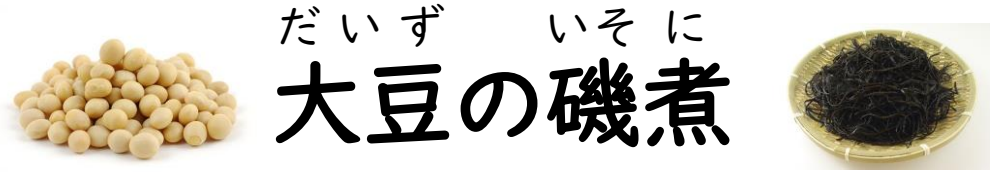


2月10日 (金)



おもにエネルギーのもと
 おもにからだをつくる
 おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
<p>ごはん</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p>	<p>牛乳</p> <p>かまぼこ</p> <p>きざみのり</p> <p>きょうあげ</p> <p>ひじき</p> <p>だいず</p> <p>たまご</p>	<p>ねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p>



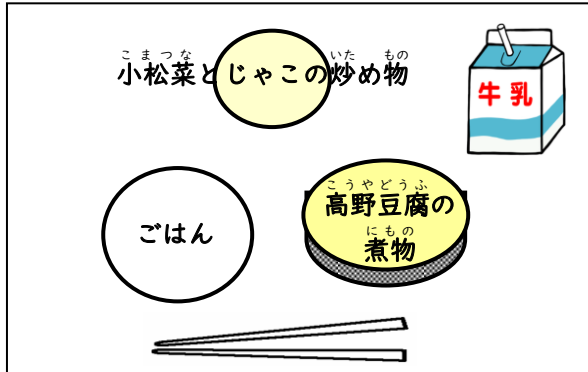
だいず いそに
大豆の磯煮

だいず いそに だいず つか
 大豆の磯煮は、大豆とひじきを使
 にも
 った煮物です。

はたけ つく だいず にく さかな
 畑で作られる大豆は、肉や魚と
 おな ち にく つく しつ
 同じように血や肉を作るたんぱく質
 おお ふく はたけ にく
 を多く含んでいるので「畑の肉」と
 よ
 呼ばれます。

ち ほね つく てつ
 ひじきは、血や骨を作る鉄やカル
 おお かい
 シウムが多い海そうです。

2月13日(月)



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

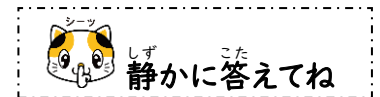
き	あか	みどい
<p>ごはん ごまあぶら あぶら</p>	<p>牛乳 とりにく かまぼこ</p>	<p>にんじん たまねぎ こまつな</p>
<p>じゃがいも さとう ごま</p>	<p>はへん かつお ちりめんじゃこ</p>	
	<p>こうやどうふ</p>	

こまつな
小松菜

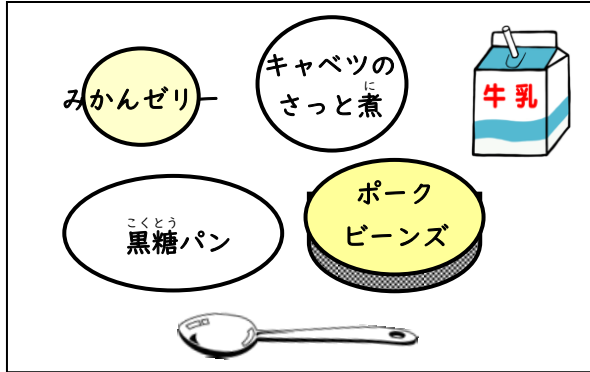


こまつな
「小松菜」は、ビタミンや鉄分な
ど栄養がたくさん詰まった冬の野
菜です。では問題です。どうして
「小松菜」という名前になったの
でしょうか？



















- ①小松川の近くで作られていたから
- ②小松さんが作っていたから
- ③小さな松の木の下で育つから



2月14日(火)



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる


き	あか	みどり
 こくとうパン  グラニューとう  さとう  あぶら  じゃがいも  ごまあぶら	 牛乳  ぶたにく  しろいんげんまめ  ゼラチン  ベーコン  まぐろ  あぶらづけ	 にんじん  たまねぎ  みかんジュース  きゃべつ  こなかんてん

みかんゼリー

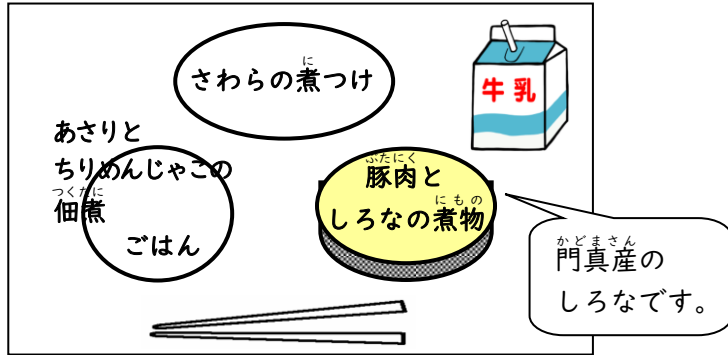


「みかんゼリー」は、給食室で
みかんジュースに砂糖などを混ぜ
てから、固めて作っています。

では問題です。「ゼリー」を固め
るために大切なことは何でしょう？

- ① 冷蔵庫で冷やす。
 しずかにこたえてね
- ② ゼラチンや寒天など、固まる材料を入れる。
- ③ 砂糖などをしっかり混ぜる。

2月15日 (水)



おもに エネルギーのもと

おもに からだをつくる

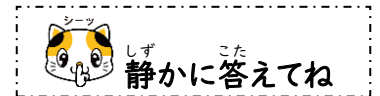
おもに からだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
ごはん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	ぶたにく ちりめんじゃこ あさり さわら はへん どうふ	しょうが もやし にら しろな (かどまさん) ゆずす

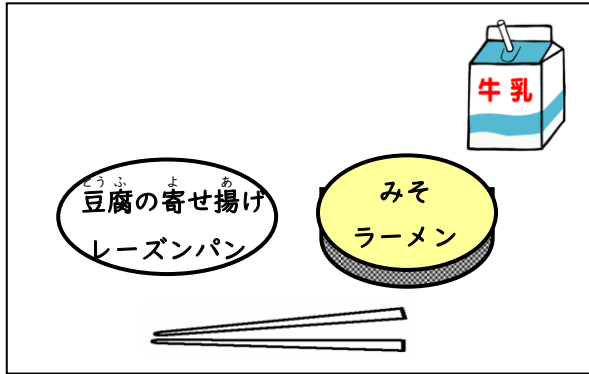
鯖 (さわら)

さわら かんじ さかな
 「鯖」は、漢字で「魚」へんに
 はる か ふゆ
 「春」と書きます。冬がおいしい
 きせつ はる
 季節なのに、どうして「春」という
 じ はい
 字が入っているのでしょうか？

- ① 身がさくら色だから
 はる きゅう おお
- ② 春に急に大きくなるから
 はる たまご う にほん
- ③ 春に卵を産むために、日本の
 うみ かえ
 海に帰ってくるから



2月16日(木)



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり

みそラーメン

ラーメンは、中国から伝わり、
日本に広まりました。

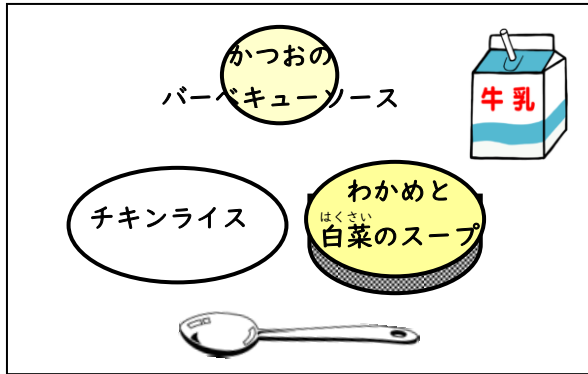
では問題です。ラーメンに
味噌を入れた「みそラーメン」
を開発したのは日本人である。

○か×か?



しずかに答えてね

2月17日 (金)



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちようしをととのえる

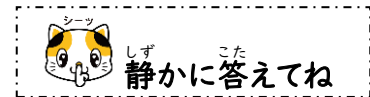
き	あか	みどり
ごはん オリーブ あぶら ごま あぶら さとう バター てんぷん	牛乳 とりにく かつお わかめ	にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム はくさい ねぎ

はくさい
白菜



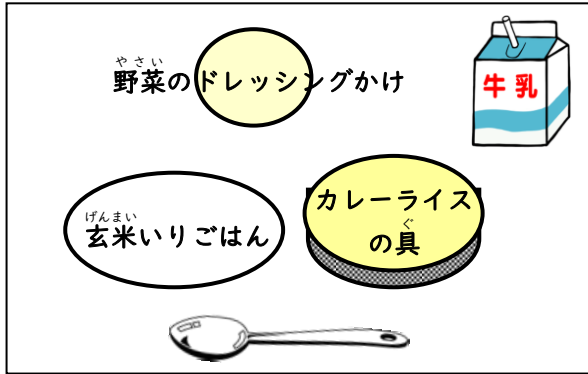
はくさい ふゆ だいひょう やさい
白菜は、冬を代表する野菜です。
なべ い た おお
鍋に入れたりして食べることが多い
ですね。

もんだい はくさい ふゆ
では問題です。白菜などの冬の
やさい た よ
野菜を食べると、どんな良いことが
あるのでしょうか？



- こえ
① 声がきれいになる。
- からだ あたた
② 体が温まる。
- かみ け
③ 髪の毛がふさふさになる。

2月20日（月）



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
<p>ごはん ジャガイモ</p>	<p>牛乳 ぶたにく</p>	<p>にんじん たまねぎ</p>
<p>あぶら はつがげんまい</p>		<p>りんご カリフラワー</p>
<p>ごまあぶら</p>		<p>しょうが ブロッコリー</p>
<p>さとう こむぎこ</p>		<p>にんにく きゃべつ</p>

なん なまえ

何の名前かな？

「メイクイン」「男爵」「きたあかり」

など、いろいろな種類があります。

何の食べものの名前でしょうか？

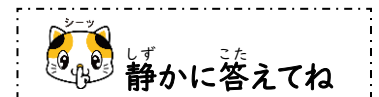
① きゃべつ

② 米

③ ジャガイモ

【ヒント】

カレーに入っているよ。



2月21日 (火)

ポトフ



かていりょうり

「ポトフ」は、フランスの家庭料理
で、お肉と野菜を入れたスープです。

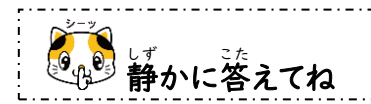
今日は、冬野菜のかぶを入れて作

りました。

では問題です。「かぶ」は別の名前

があります。それは何でしょうか？

- ① すずな
- ② ごぎょう
- ③ はこべら



コーンと小松菜のソテー

きなこ
あげパン

ポトフ

牛乳

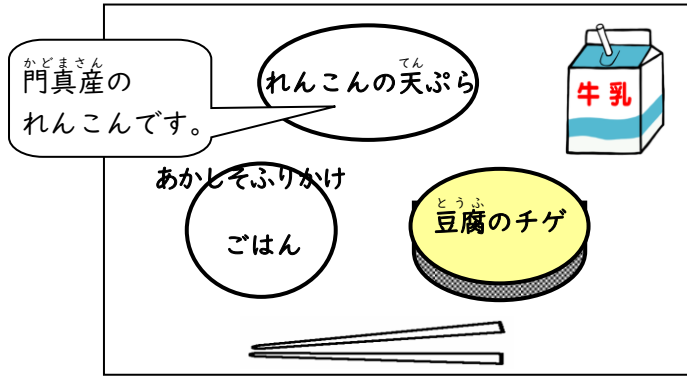
おもにエネルギーのもと

おもにからだをつくる














おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
コッペパン あぶら じゃがいも くるぎとう ホールコーン バター	牛乳 ぶたにく きなこ	にんじん たまねぎ おおかぶ きゃべつ パセリ

2月22日 (水)



おもに エネルギーのもと
おもに からだをつくる
おもに からだのちようしを ととのえる

き	あか	みどり
 ごはん  あぶら  こむぎこ	 牛乳  ぶたにく  たまご  とうふ	 れんこん (かどまさん)  にら  はくさい  しろねぎ  あかしそふりかけ  はくさいキムチ

かどま

門真のれんこん



がっ おおさか

2月の「大阪うまいもんめぐり」は

「れんこんの天ぷら」です。今日は、

「門真のれんこん」を使っています。

かどま

門真のれんこんは、「もちもち」して

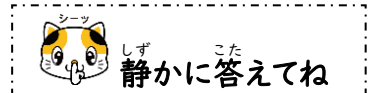
いるのが特徴です。私たちが住んで

いる門真の名産です。おいしく食べま

しょう。では問題です。「れんこん」の

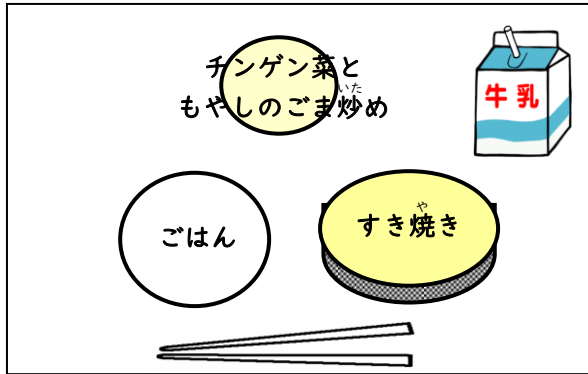
穴の数は、だいたい決まっています。

何個くらいでしょうか？



- ①約5個 ②約10個 ③約20個

2月24日（金）



おもに エネルギーのもと
 おもに からだをつくる
 おもに からだのちょうしをととのえる

き	あか	みどい
ごはん さとう あぶら ごま ねりごま やきふ	牛乳 ぎゅうにく やきどうふ	たまねぎ もやし ちんげんさい しろねぎ ねぎ はくさい いとこんにやく

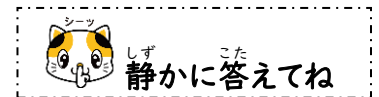
すき焼き



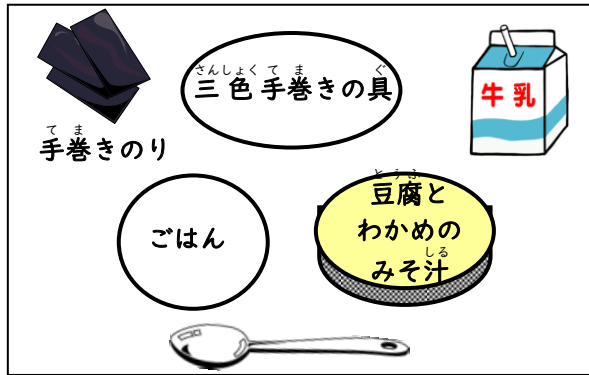
今日は、久々に「すき焼き」が登場し
 ます。高価なメニューなので、給食に
 登場するのは1年に1回ほどです。

では問題です。どうして「すき焼き」
 という名前になったのでしょうか？

- ① 好きなものを入れて作るから
- ② 昔は、「すき」という道具を使って
 作っていたから
- ③ 好きな人を思って食べるから



2月27日（月）



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
ごはん 牛乳 みそ 豆腐 たまご きょうあげ てまきのり さとう あぶら ごま	牛乳 みそ 豆腐 たまご きょうあげ てまきのり まぐろ あぶらづけ みそ 豆腐 たまご きょうあげ てまきのり	たまねぎ こまつな ねぎ

海藻（かいそう）

かいそう うみ
海藻とは、わかめやひじきなど海
そだ しょくぶつ てつぶん
で育つ植物のことをいいます。鉄分
えいよう ほうふ
やカルシウムなど栄養も豊富です。
きょう おお
今日は、大きいおかずに「わかめ」

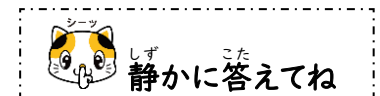
つか
を使っています。



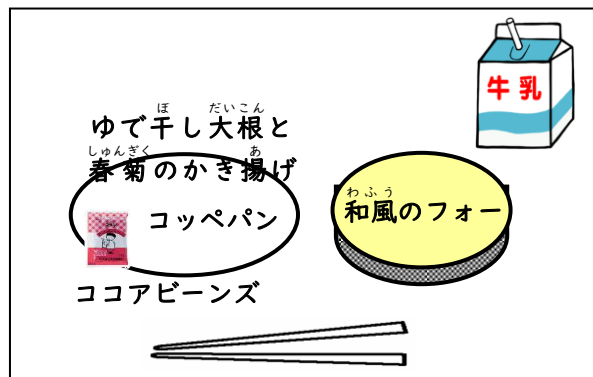
もんだい
では問題です。

きょう きゅうしょく ひと かいそう
今日の給食にはもう一つ海藻があ
ります。それは何でしょうか？



















- ① ねぎ ② 小松菜 ③ 手巻きのり



2月28日 (火)



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 ココアパン  ココアビーンズ  あぶら  フォー  こめこ  こむぎこ	 牛乳  とりにく  たまご  ちくわ  うすあげ  ちりめんじゃこ	 にんじん  しゅんぎく  ちくわ  ねぎ  はくさい  ゆでぼしだいこん

わふう 和風のフォー

「和風のフォー」は、新しいメニューです。「フォー」とは、ベトナム料理を代表する麺料理です。

フォーの麺は、米の粉で作る平たい麺で、柔らかくてつるつるしているのが特徴です。今日は、ベトナムのエスニックな味ではなく、和風のうどんのお汁で作っています。また感想を聞かせて下さいね。



こたえ

- | | |
|-----------|---------|
| 1日(水)だいこん | 15日(水)③ |
| 2日(木)③ | 16日(木)○ |
| 7日(火)② | 17日(金)② |
| 8日(水)① | 20日(月)③ |
| 9日(木)④ | 21日(火)① |
| 13日(月)① | 22日(水)② |
| 14日(火)①②③ | 24日(金)② |
| | 27日(月)③ |

