

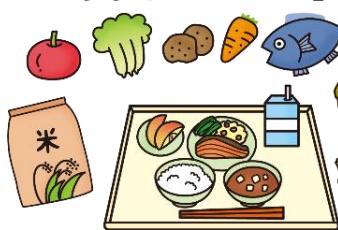
2月給食だより

2026年2月6日
町田市立南第一小学校
校長 安東 深雪
栄養士 和田 恵美

2月の予定と献立内容

2月5日(木)・10日(火)・17日(火)・26日(木) 6年生家庭科: 1食分の献立を考えよう

6年生の児童が家庭科の学習の中で考えた「1食分の献立」の中から4つ選び、2月の給食に出します。献立を考える際には、「黄・赤・緑の食材をすべて5~6種類使うようにした」「栄養バランスをよくして彩りがたよらないようにした」「黄色・赤・緑を均等に使いました」「主菜はおこめがすすむようにした」「みそ汁を具だくさんにしてなど、様々な工夫をしたそうです。



将来、自分で食事を用意したり選んだりする時に、必ず役に立つ内容ですね。給食は栄養バランスの良い食事の見本です。食事をする時には、どんな料理がどんな組み合わせで出ていたかな?どんな食材を使っていたかな?と思い出して参考にしてくださいね!

2月12日(木) オリンピック・パラリンピック給食: イタリア ミラノ・コルティナ

2026年2月から3月にかけて、オリンピック・パラリンピック冬季競技大会がイタリア北部の都市ミラノとコルティナ・ダンペッソで開催されます。



そこで給食では開催地のイタリアの料理を給食風にアレンジしたメニューを出します。『トマトリゾット』はイタリアを代表する米料理ですね。スープで米を煮て作る雑炊・おかゆのような料理です。給食では米は普通の米ではなく、防災用に学校に備蓄されているアルファ化米を使って作ります。『ミラノ風カツレツ』はミラノを代表する名物料理です。うすめに切った豚肉に、パン粉と粉のパルメザンチーズ、パセリをませたものにつけて油で揚げて作ります。衣に粉チーズが入っているのが特徴で、衣にしっかりと味があるのでソースなどはかけないで食べます。

2月18日(水) 世界の料理: ウクライナ

給食では様々な世界の料理や日本の郷土料理を紹介しています。2月は「ウクライナ」の料理を紹介します。『ボルシチ』は、実はウクライナ発祥の料理



です。「ボルシチ」はウクライナの人々にとって、家庭料理を代表するもので、日本でいうみそ汁やお雑煮のような感じで各家庭・地域で中に入れる具や作り方が違うそうです。共通するのは「ビーツ」が入っているところ。ビーツはテーブルビートやかえんさいとも呼ばれます。見た目はかぶに似ていますが、ほうれん草や砂糖のもとになるてんさいの仲間なので、食べる甘みがあります。ビーツの特徴はなんといっても真っ赤な色!ビーツを入れることで鮮やかな赤い色のボルシチになります。給食では国産の乾燥ビーツを使って作ります。ウクライナのボルシチに欠かせない『パンプーションカ(パンのガーリックオイル焼き)』と一緒に食べます。いまだ厳しい状況にあるウクライナの人々に心を寄せながら、ウクライナのふるさとの味を味わいましょう。



て ゆ び つか こ か な そ だ か わ 手指を使い、五感を育てる「皮むき」!

これから春にかけて、様々な「かんきつ」が給食に登場します。2月は「かんぺい」「でこぼん」「せとか」といったかんきつ類が1/4サイズにカットされて給食に登場します。給食の後片付けをしていると、カットされたかんきつを上手に食べられないかな~という状況が見受けられます。皮をむかずにがぶりとかじりついて汁だけ吸っているのはもったいない!ご家庭ではいかがですか? みかんなどのかんきつ類は持ち運びが便利で皮をむいてすぐ食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやすくエン酸なども豊富で、スポーツ時の捕食にもピッタリ。体の抵抗力も高めてくれるので、かぜ予防のおやつにもいいですね。すじにはビタミンC、肩には食物せんいが豊富なので、できれば肩ごと食べるのがおすすめ。さわやかな香り、元気の出る色合いを五感を使ってフルに楽しみましょう。

作ってみよう! 給食レシピ 五目きんぴら

《材料・分量》(5人分)

米油…4g(小さじ1)
豚肉(こま切り)…70g
にんじん…45g、ごぼう…50g
糸こんにゃく…50g
だし汁…適量、酒…5g(小さじ1)
しょうゆ…10g(小さじ2弱)
さとう…5g(小さじ2弱)
さやいんげん…10g
ごま油…2.5g(小さじ1/2)

豚肉のうまいみで、根菜が苦手な人でも食べやすいきんぴらです。子供たちにも好評で、よく食べてくれています。



《作り方》

- にんじん・ごぼうはせん切り、さやいんげんはななめうす切りにする。
- 糸こんにゃくとさやいんげんはゆでる。
- 油を熱し、肉から順に具材を炒める。必要であればだし汁を入れる。
※給食は大量調理なので、具材から出る水分がかなり多く、その水分で炒め煮のような感じになり、しっかりと火が通ります。少量で作る際に、具材に火が通りにくい場合はだし汁を入れて炒め煮にするとよいです。(給食ではかつお節とこんぶでとっただしを想定しているので塩分を含みません。だしの素などを使う場合には味付けの調味料を加減しましょう。)
- 具材に火が通ったら、酒・しょうゆ・さとうで味をつけて、さやいんげんとごま油を入れて軽く炒めて仕上げる。

作ってみよう! 給食レシピ ばれいきんぴら

《材料・分量》(5人分)

米油…2g(小さじ1/2)
ごま油…2g(小さじ1/2)
豚肉(こま切り)…40g
にんじん…40g、ごぼう…40g
糸こんにゃく…80g、だし汁…適量
さとう…6g(小さじ2)
しょうゆ…12g(小さじ2)
揚げ油…適量
じゃがいも…240g
一味唐辛子…少々
白いりごま…1.6g(小さじ1弱)

おいしかったのでレシピをください!とのご要望にお応えして。五目きんぴらのおいもバージョンです。



《作り方》

- にんじん・ごぼうはせん切りにする。
- じゃがいもは1cm角くらいの拍子木切りにし、油で揚げる。
- 糸こんにゃくはゆでる。
- 油を熱し、肉から順に具材を炒める。必要であればだし汁を入れる。
※給食は大量調理なので、具材から出る水分がかなり多く、その水分で炒め煮のような感じになり、しっかりと火が通ります。少量で作る際に、具材に火が通りにくい場合はだし汁を入れて炒め煮にするとよいです。(給食ではかつお節とこんぶでとっただしを想定しているので塩分を含みません。だしの素などを使う場合には味付けの調味料を加減しましょう。)
- 具材に火が通ったら、酒・しょうゆ・さとうで味をつけて、②の揚げたじゃがいもと一味唐辛子と白いりごまを入れて軽く炒めて仕上げる。

きゅうしょくしょくさい さんち 給食食材の産地 (2026年1月13日~30日)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
玉ねぎ	北海道	小松菜・キムチ	町田	たけのこ水煮	国内産	かつお厚削り	高知	さば	ノルウェー
大根	神奈川	ピーマン	宮崎	にんにく	青森	干し椎茸	九州	ししゃも	アイスランド・ノルウェー・カナダ
きゅうり	宮崎	せり	宮城	エリンギ	長野	昆布	北海道	豚肉	神奈川
もやし・豆もやし	栃木	ねぎ・ゆずセリー	町田	グリーンピース(冷)	北海道	さやいんげん	沖縄	鶏肉	岩手
キャベツ	愛知	ゆず・かぶ	町田	ホールコーン(冷)	北海道	フルーツ缶	国産	あかうお	大西洋・アメリカ
白菜・にら	茨城	レモン・舞茸	東京	大豆・小豆	北海道	メルルーサ	アルゼンチン・ウルグアイ	ちりめんじやこ	広島
さといも	埼玉	さつまいも・人參	茨城	たまご	栃木	さけ	北海道	米	新潟・宮城
しょうが	高知	しめじ・えのき	長野	じやがいも	町田	くじら	太平洋北部		
みかん	静岡	りんご・ごぼう	青森	明日葉・糸寒天	東京	米	福井・山形		