

# 給食だより



2025年1月31日  
町田市立小山中央小学校

2月4日の立春を過ぎると暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないためにも栄養と睡眠をしっかりとるようにしてください。2月は節分があるので、給食では、献立の食材に大豆や油揚げ等の豆製品を多く取り入れています。2月も寒さに負けず元気に過ごせるよう、栄養満点のおいしい給食を届けていきたいと思ひます。



年中行事に  
欠かせない

## 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。2025年の節分は2月2日です。給食は2月3日が節分献立です。



### 大豆の“豆”知識

大豆は、体を作るたんぱく質を多く含み成長期のこどもたちに積極的に食べてほしい食品のひとつです。加工品も含め、給食でも多く使用しています。



### 大豆からできるもの



### 小豆の“豆”知識

小豆は、赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いで使われることが多いです。給食では、水ようかん、白玉ぜんざい、赤飯等で使用しています。



### 年中行事と小豆料理

鏡開き お汁粉・ぜんざい	小正月 あずきがゆ	お彼岸 おはぎ・ぼたもち	七五三 赤飯	事八日 おこし汁	冬至 いとこ煮
-----------------	--------------	-----------------	-----------	-------------	------------

大豆や大豆製品、小豆を使った料理をご家庭での食事にもぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。



## 1月使用分食材の産地について



玉ねぎ	北海道	こねぎ	千葉	卵	埼玉
長ねぎ	町田	チンゲン菜	町田	豚肉	鹿児島 神奈川
キャベツ	町田	じゃがいも	町田 北海道	鶏肉	青森 岩手
きゅうり	群馬 高知	さつま芋	茨城	さわら	韓国
白菜	町田	さやいんげん	北海道	いか	ペルー
大根	町田	かぶ	町田	えび	インドネシア
にら	栃木	しいたけ	九州	ぶり	長崎
にんにく	青森	えのき	長野	鮭	チリ
しょうが	熊本	しめじ	長野	ホキ	ニュージーランド
セロリー	福岡	はれひめ	愛媛	ししゃも	ノルウェー
もやし	栃木	りんご	青森	(米)はえぬきブレンド米	山形
人参	町田 千葉	いちご	海老名	(もち米)ひめのもち	国産
小松菜	町田	はるか	愛媛		
ごぼう	青森	津のかがやき	愛媛		



## 今月の給食から...

★2日 節分

揚げたいわしを甘辛いたれでからめ、ご飯と混ぜた  
いわしご飯とすりつぶした大豆を入れた呉汁を作ります。

★6日 「日本味めぐり 北海道」

北海道の郷土料理どさんこ汁を作ります。

★13日 「日本味めぐり 佐賀」

根菜をたくさん入れて、とろみをつけた汁物の  
のっぺい汁を作ります。冬でも冷めにくいです。

★21日 「世界味めぐり 伊17」

チキンカツレットマトソースと、チーズを混ぜた  
イタリアンサラダを作ります。

松風焼き(つくね風)

## 1月の献立より大豆製品(豆腐)を使ったおすすめメニューです!

- (材料) (4人分 8個)
- ・鶏むねひき肉・・・160g
  - ・木綿豆腐・・・60g
  - ・ねぎ・・・50g
  - ・にんじん・・・20g
  - ・卵・・・1/2個
  - Aパン粉・・・10g
  - Aしょうが・・・小さじ1/2
  - Aみそ・・・20g
  - A砂糖・・・6g
  - Aでんぷん・・・10g
  - ・白ごま・・・少々

(作り方)

- ① ひき肉は酒少々(分量外)と塩少々(分量外)を入れ練っておく。
- ② ねぎとにんじんはみじん切りにしておく。
- ③ ボールに①と②とAの調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③を8等分にし、つくねのように成型し、表面にごまをふる。
- ⑤ 熱したフライパンに油(分量外)をひき、両面焼いたら出来上がり。(片面焼いたらひっくり返して蓋をして弱火で5分焼きます。)