学校給食だより

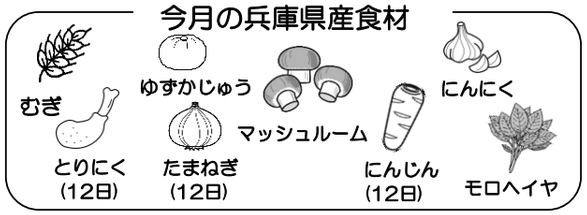
令和７年 2月

きちんと手を洗いましょう。

給食費口座振替日　２月１４日（金）
再振替日　２月２７日（木）
通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日(曜日)	こんだて	き エネルギーになる（からだをうごかす）	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる（からだをまもる）
3（月）	節分献立 すしごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	
	すましじる		とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ	えのき・にんじん・みつば
	なっとうみそ	ごま	なっとう・ふたミンチ・みそ	ねぎ
	ツナサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ツナ	きゅうり・にんじん
	てまきのり		てまきのり	
4（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	
	カレーうどん	うどん	とりにく・ちくわ・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・にんにく
	だいずとちりめんじゃこの ごまがらめ	でんぷん・あぶら ごま	だいず ちりめんじゃこ	
	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ		にんじん・キャベツ・きゅうり コーン・レモンかじゅう
5（水）	ごはん　のむヨーグルト	ごはん	のむヨーグルト（ブルーベリー）	
	わかめスープ		わかめ・けずりぶし	にんじん・たまねぎ・えのき ねぎ
	タッカンジョン	でんぷん・あぶら はちみつ	とりにく	にんにく
	もやしのナムル	ごま・ごまあぶら		もやし・にんじん
6（木）	チョコチップパン　ぎゅうにゅう	パン・チョコレート	ぎゅうにゅう	
	ワンタンスープ	ワンタン		はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ
	ポークフランク		ポークフランク	
	ごぼうサラダ	ごま ノンエッグマヨネーズ		ごぼう・にんじん・コーン
7（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	
	とりじる		とりにく・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう ねぎ
	ぶたにくと うずらたまごのにこみ	でんぷん	ぶたにく うずらたまご	しろねぎ・しょうが こんにゃく
	えだまめ			えだまめ
10（月）	ごはん　ぎゅうにゅう(小中)	ごはん	ぎゅうにゅう（小中）	
	のむヨーグルト（幼）		のむヨーグルト(ストロベリー)(幼)	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ	にんじん・ねぎ
	キムタク	ごまあぶら	ぶたにく	キムチ・たくあん
	はくさいのさっぱりあえ		ハム	はくさい・にんじん・ゆずかじゅう
12（水）	ふるさとカレー むぎごはん　ぎゅうにゅう	ごはん・むぎ	ぎゅうにゅう	
	チキンカレー	じゃがいも	とりにく・ひよこまめ	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく
	かぼちゃサンド	パンこ・あぶら	ぶたにく	かぼちゃ
	ポンカン			ポンカン
13（木）	あぶらパン(幼中)　パン(小)	パン・グラニューとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ
	にくだんごのトマトにこみ		ぶたにく・とりにく	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム
	ブロッコリーのごまドレあえ(小)	ノンエッグごまドレッシング(小)		ブロッコリー(小)・コーン(小)
14（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	
	ぶたもやしスープ	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・はなかつお みそ	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが
	わふうあんかけ ♡ハンバーグ	でんぷん	とりにく・ぶたにく	たまねぎ
	フルーツポンチ	カクテルゼリー		おうとう・パイン・ナタデココ
17（月）	ごはん　のむヨーグルト	ごはん	のむヨーグルト（プレーン）	
	マーボーどうふ	でんぷん・ごまあぶら	とうふ・ぶたミンチ みそ	たまねぎ・にんじん・しょうが ねぎ
	しゅうまい（小中２コ）	こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ
	ごしきあえ	はるさめ・ごまあぶら	ハム	コーン・きゅうり・にんじん
18（火）	AKB献立 ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	
	かいせんスープ		ぶたにく・たこ・いか・なると	にんじん・コーン・たまねぎ・ねぎ たけのこ・にんにく・しょうが
	とりにくのモロげんきあげ	でんぷん・あぶら	とりにく	モロヘイヤこ
	コロコロサラダ	ノンエッグごまドレッシング		コーン・きゅうり・むきえだまめ
	あじつけのり		あじつけのり	
19（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・セロリ・パセリ
	さばのしおやき		さば	
	あおじそふうかいそうサラダ		かいそう・わかめ	きゅうり・にんじん
20（木）	こめこパン　ぎゅうにゅう	パン・こめこ	ぎゅうにゅう	
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ	かぼちゃ・クリームコーン たまねぎ・にんじん・パセリ
	ミートスパゲティ	スパゲティ	ぎゅうミンチ	たまねぎ・にんじん・グリンピース マッシュルーム・トマト
	カラフルサラダ	ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
21（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	
	にくすい		ぎゅうにく・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ	はくさい・にんじん・ねぎ
	とりにくのごまずがけ	でんぷん・ごま	とりにく	
	こまつなのおひたし	ごま	いとかまぼこ はなかつお	こまつな・もやし
25（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	
	とんじゃが	じゃがいも	ぶたにく・まるてん けずりぶし	たまねぎ・にんじん こんにゃく
	ししゃも（小中２コ）		ししゃも	
	だいこんのツナマヨあえ のりふりかけ	ノンエッグマヨネーズ	ツナ のりふりかけ	だいこん・にんじん
26（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	
	うどん	うどん	ぎゅうにく・かまぼこ けずりぶし・こんぶ	にんじん・ねぎ
	こぎつねに		あぶらあげ・けずりぶし	
	きゅうりとじゃこの すのもの	ごま	わかめ ちりめんじゃこ	きゅうり・にんじん
27（木）	パン(幼中)　あぶらパン(小)	パン・グラニューとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	ポトフ	じゃがいも	ミニウインナー	たまねぎ・にんじん・セロリ
	オムレツ		たまご	
	ブロッコリーのごまドレあえ(幼中) ケチャップ	ノンオイルごまドレッシング(幼中)		ブロッコリー(幼中)・コーン(幼中)
28（金）	ごはん　のむヨーグルト	ごはん	のむヨーグルト（マスカット）	
	みぞれじる		とりにく・あぶらあげ・とうふ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・にんじん・しめじ しいたけ・ねぎ
	とりにくのレモンづけ	でんぷん・あぶら	とりにく	レモンかじゅう
	もやしのごまあえ	ごま	ツナ・はなかつお	もやし・にんじん

今月の兵庫県産食材



今月の赤穂産食材

１２日（水）ふるさとカレー

兵庫県と赤穂市でとれた食材をたくさん使っています。
ふるさとの恵みに感謝して食べましょう。

給食レシピ

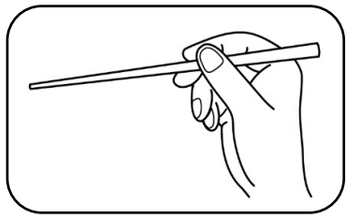
給食だより、給食レシピは、
赤穂市のホームページにも載せています。

給食だより

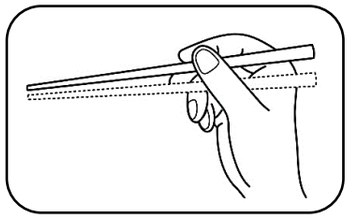
赤穂市学校給食会
赤穂市立学校給食センター
TEL　48-7151・7252
FAX　48-1540

はしを正しく持って使おう

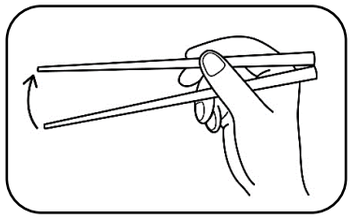
＜ はしの持ち方レッスン ＞



① えんぴつを持つように
１本を持つ



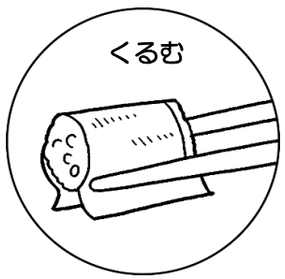
② 点線のところに
もう１本を入れる



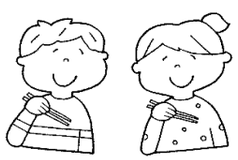
③ 上のはしだけ
動かしてみよう
（下のはしは動かさないよ）

＜ 上手に使えるかな？ 練習しよう ＞

はしを上手に使うと、いろいろなことができます。



はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や小さく切った豆腐、スポンジなど、いろいろなもので楽しく練習しましょう。



まめ

とうふ

スポンジ

11 和食文化を伝えよう

節分

節分は、「立春」の前日で、冬から春への季節の変わりめの行事です。

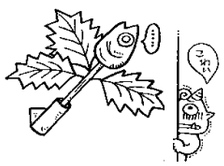
～・～ 節分にまつわるもの ～・～

● まめ

豆には「悪いものを追いはらう力」があるとされ、節分に豆をまいて、悪いものを追いはらい、福をよびこむ風習があります。豆まきには、煎った大豆がよく使われ、豆を年の数だけ食べて、１年を無事にすごせるようにねがいます。

鬼は～そと～
福は～うち～

● いわし



いわしのにおいと、ひいらぎのとげは、鬼がいやがるとされています。いわしのあたまをひいらぎの枝にさしてかざり、鬼を追いはらいます。

● 恵方巻

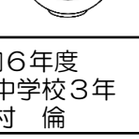
その年の恵方（神様がいるとされる方角）を向き、無言で巻きずしにかぶりつくと、その１年はよいことがあると言われています。２０２５年は「西南西」です。

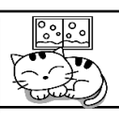
３日（月）は、節分こんだてです。おたのしみに。

１８日（火）　ＡＫＢこんだて

ＡＫＢとは、赤穂市、上郡町、岡山県備前市の頭文字で、３つの市町は、元気で住みよいまちづくりを進めるために「東備西播定住自立圏」を形成しています。

１８日(火)は、それぞれの市町の特徴を取り入れたこんだてです。





のこさずに　食品ロスを　へらそうよ

令和６年度
赤穂西中学校３年
中村　倫