

給食だより

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和8年2月発行

3月 献立掲示板

節分



2月3日は節分です。節分とは、季節の変わり目のことを意味します。「立春」の前日の冬から春に季節が移り変わる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、形を変えたものです。季節の変わり目に邪気をはらい、無病息災を願う行事で、「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻やいわしを食べたりする地域が多いです。

豆まきの豆

関西・関東では大豆で豆まきをするのが主流ですが、北海道・東北・九州の南部では落花生で豆まきをする地域もあるそうです。雪の多い地域では、雪に濡れてしまっても大丈夫のように落花生で豆まきをするところもあるようです。



恵方巻

恵方巻が食べられるようになった由来の説は様々ありますが、江戸時代から明治時代にかけて無病息災を願って大阪で食べられるようになったのが日本各地に広まった始まりではないかとされています。



いわし

焼いたいわしの頭を柵の枝にさして玄関に飾る地域があります。これは焼きたいわしの臭いや柵のトゲで鬼を追い払うためと言われています。また、無病息災を願って焼いたいわしを食べる地域もあります。



月	火	水	木	金
2 卒業お祝い献立 3年生のみなさんの卒業を「すだちゼリー」でお祝いしましょう。 	3 桃の節句献立 小皿の寿司の具材を寿司酢ごと大皿のご飯にのせて混ぜてから食べてください。 富田林産の菜の花で春の訪れを感じてください。 	4 パリパリチキン パリパリした食感の正体は、コーフレークです。 味つけた鶏肉にコーフレークをまぶしつけてオープンで焼きあげます。	5 給食味めぐり 富山県 秋から初冬にかけて富山湾で水揚げされる寒ぶりを使った「ぶり大根」は、富山県の郷土料理として知られています。	6 貝柱 貝柱は、2枚の貝殻を閉じる役割をします。 新鮮なもののほど歯ごたえがあります。
9 ミートボールのブラウنشチュー 今は肉のかわりにミートボールでシチューを煮込みます。 まだまだ寒い時期なので、シチューを食べて、体の中から温まってください。	10 藤陽中学校 生徒献立 栄養バランスに気を配りながら、みんなに楽しんでもらえるようにメニューを考えてくれました。 	11 小松菜 今月の給食で使う小松菜は、富田林市内で育ててもらいました。 小松菜は、寒さで甘味や栄養がアップします。 	12 ゆず 香りが良いので皮や果汁が料理に使われています。 さっぱりした味で食欲をかきたててくれます。 	13  卒業式
16 ミネストローネ ミネストローネは、イタリアの家庭で昔から親しまれてきた料理です。 赤いスープのイメージがありますが、イタリアでトマトが使われるようになったのは比較的最近のことです。	17 きくらげ きくらげはコリコリとした食感が特徴のきのこです。 耳のような形で木に生えるので、漢字で「木耳」と書きます。	18 みそけんちん汁 根菜や豆腐を炒めて作る「けんちん汁」がベースになっています。 味付けをしょうゆからみそに変えたり、肉を加えたりしてアレンジされた料理です。	19 マカロニグラタン アルミカップに手作りのルウを分け入れてチーズをまぶしてオープンで焼きます。	20 春分の日 
23 麻婆豆腐 給食の「麻婆豆腐」は日本うまれの八丁味噌と、中国四川省うまれのトウバンジャンの2つの味噌を使って味つけています。	寒さに負けない体をつくりましょう 寒さが続き、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。外から帰った時のうがい・手洗いが大切です。 次のことにも気を配り、体調を整えましょう。  ☆栄養バランスのよい食事を3食とる ☆よく寝て生活リズムをととのえる ☆体を動かして体力をつける			