

令和8年
2月

こんだてひょう






佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555



こんげつしやうよてい きやう まちやうさんしやうきがい
 今月使用予定の佐呂間町産食材は、オホーツク海産ほたて、もち麦、食パンです。令和7年度も『株式会社 丸木 堀切商店』様には
 ほたてをたくさん無償提供していただきました。大変ありがたいことで、自然の恵みにも感謝しつつ味わって食べたいですね。



ようび 曜 日 び よう し 行 事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)※26(木)は野菜ジュース	おもな材料と体内でのはたらき			スプーン・ フォークの つく白
		ち にく ぼねをつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)	
2(月)	ごはん		こめ		
	みそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ	
	しろみさかな 白身魚フライ	しろみさかな(ホキ)フライ	サラダあぶら		
	ブロッコリーのガーリック炒め		サラダあぶら	ブロッコリー、にんじん、にんにく	
3(火) 若保/浜保 お楽しみ会	スパゲティミートソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトかん	
	かいそう 海藻サラダ	かいそうミックス、シーチキン	サラダあぶら、さとう、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	
4(水)	チキンピラフ	とりにく	こめ、サラダあぶら、バター	たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ	
	ころころスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、パセリ	
	ミートボール	ミートボール			
5(木)	あげパン(シュガー)		コッパパン、サラダあぶら、さとう		
	ABCスープ	ベーコン	マカロニ、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ	
	ポテトカップグラタン		ポテトカップグラタン		
	みかん缶			みかんかん	
6(金)	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		ながねぎ、ぶなしめじ	
	とりにく 鶏肉とねぎの焼き鳥風	とりにく	さとう、かたくりこ	ながねぎ、しょうが	
	いそ和え	きざみのり	さとう	ほうれんそう、もやし	
9(月)	ごはん(ふりかけ)		こめ、ふりかけ		
	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		にんじん	
	とりにく 鶏肉の塩こしょう焼き	とりにく			
	きんぴらごぼう		サラダあぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、つきごんにゃく	
10(火)	ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ	ベーコン、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、スキムミルク、とうにゅう	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、バター、さとう、こむぎこ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム	
	キャベツのマリネ		オリーブオイル	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、レモンじる	
	クロワッサン(半分)		クロワッサン		
12(木)	ココアパン		ココアパン		
	とうにゅう 豆乳スープ	ウインナー、とうにゅう	サラダあぶら	キャベツ、にんじん、ぶなしめじ	
	ハートのコロッケ		ハートのコロッケ、サラダあぶら		
	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー、にんじん、コーン	
13(金)	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		もやし、ぶなしめじ	
	焼きつくね	やきつくね			
	やさい 野菜の五目煮	ぶたにく、こうやとうふ、みそ	サラダあぶら、さとう	だいごん、にんじん、えだまめ、ほししいたけ、しらたき	
16(月)	ごはん		こめ		
	いももち汁	みそ	いももち	だいごん、ながねぎ	
	さんまのしょうが煮	さんまのしょうがに			
	わかめとツナの和え物	わかめ、シーチキン	エッグケア	キャベツ	
17(火)	かしわうどん	とりにく	ゆでうどん、さとう	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ながねぎ	
	やさい 野菜の黒ごま和え		さとう、ごま	こまつな、はくさい、にんじん	

18(水)	チキンカレー	とりにく、しろいんげんまめ	こめ、じゃがいも、サラダあぶら、 カレーフレーク	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	
	ミルク寒天のフルーツ和え	ぎゅうにゅう、こなかんでん	さとう	みかんかん、パインかん	
19(木)	しょく 食パン		しょくパン		
	ポトフ	ウインナー	じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	
	ハムカツ	ハムカツ	サラダあぶら		
	スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ、エッグケア、さとう	たまねぎ、にんじん、きゅうり	
20(金)	ごはん		こめ		
	みそ汁	とうふ、みそ		にんじん、ながねぎ、えのきたけ	
	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれに			
	おきほし、だいこん、にもの 切干大根の煮物	あぶらあげ、ひじき、さつまあげ	サラダあぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	
24(火)	スパゲティカレーソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあ ぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、 にんにく、パセリ	
	コンソメポテト		れいとうポテト、サラダあぶら		
	プリン	プリン			
25(水)	ちゅうかどん 中華丼(もち麦ごはん)	ぶたにく、オホーツクかいさんほたて フレーク、いか	こめ、もちむぎ、サラダあぶら、ごまあ ぶら、さとう、かたくりこ	はくさい、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、 グリーンピース、しょうが、にんにく	
	あげ 揚げギョーザ	ギョーザ	サラダあぶら		
	パイン缶			パインかん	
26(木)	せね 背割りパン		せわりパン		
	クリームシチュー	とりにく、しろいんげんまめ、ぎゅう にゅう、スキムミルク、とうにゅう	じゃがいも、サラダあぶら、バター、こ むぎこ、ホワイトルウ	たまねぎ、にんじん、パセリ	
	ボイルウインナー	ウインナー			
	キャベツとシーチキンのマヨネーズサラダ	シーチキン	エッグケア、さとう	キャベツ、にんじん、コーン	
	やさい 野菜ジュース(アップル&キャロット)			やさいジュース	
27(金)	ごはん		こめ		
	みそ汁	みそ	じゃがいも	にんじん、ながねぎ	
	きのこ信田	きのこのしのだ			
	はるさめ、いた、もの 春雨の炒め物	ぶたにく	はるさめ、サラダあぶら、ごまあぶら、 ごま	にんじん、ピーマン、ほししいたけ、しょうが、に んにく	

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

※※1食分のカロリーをお知りになりたい方は給食センターまでお問い合わせください。

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

給食でも、大豆や大豆製品をよく使っています。2月もみそ汁には豆腐や油揚げやみそ、クリームシチューや豆乳スープには豆乳が使われ、スパゲティソースにも大豆をフードプロセッサーで碎いたものと豆乳が入っています。