

Table with columns for date, menu name, ingredients, and allergen groups. Includes a red flower icon on the right side.

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

※19日(金)からの分は、裏面にあります。

ひづけ 目付 よう (曜)	こん 献 だて 立 めい 名	使用材料 (つかう たべもの)						こんげつ 今月の旬				
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(きいろ)						
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群					
(金)	19 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		レモン だいこん				
	イカのレモン風味	イカ		レモン		でんぷん	あぶら					
	のっぺい汁			にんじん	ねぎ	ごぼう	だいこん		こんにやく			
	納豆みそ	ぶたにく	なっとう	あかみそ			さとう		あぶら			
(月)	22 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		ひじき				
	ドライカレー	ぎゅうにく	だいず	にんじん	たまねぎ	しょうが	あぶら					
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき		にんにく	セロリ						
(水)	24 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		はくさい				
	黒毛和牛のピピンバ	ぎゅうにく	あかみそ	にんじん	こまつな	もやし	しょうが		にんにく	しめじ	さとう	ごま
	卵とわかめのスープ	たまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ	はくさい						
(木)	25 ロールパン 牛乳 いちごのムース	ぎゅうにゅう				ロールパン いちごのムース		桜				
	三重県産タイのアンブレズ	タイ			しょうが	パンこ	でんぷん		さとう	あぶら		
	野菜スープ			にんじん	こまつな	たまねぎ	じゃがいも					
(金)	26 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		桜				
	マーボー豆腐	ぶたにく	とうふ	あかみそ	ねぎ	たまねぎ	しょうが		にんにく	でんぷん	さとう	あぶら
	中華こんにやくサラダ				にんじん	キャベツ	こんにやく		さとう	あぶら		

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。



きゅうしよくだより



津市香良洲学校給食センター

冬とは思えないほど暖かい日もあれば雪がちらつく日もあり、体調を整えることが難しい毎日が続いていますが、野菜の成長は順調なようです。2月には、白菜やれんこん、さつまいもなど、冬が旬の食べものだけでなく、1月から3月が旬の菜花も使います。また、中学校3年生のリクエスト料理や、三重県産食材のブリやタイ、黒毛和牛、熊野地鶏も、何回か予定しています。お楽しみに♪

★ 地産品「三重県産ブリ・タイ」「黒毛和牛」♪

★ 三重県の伝統野菜「菜花」♪

★ ブラジルの料理「コシーニャ」♪

三重県で育てられたタイや黒毛和牛、熊野地鶏を給食で使うのは、2月が最後です。(出世魚のブリは、お祝い料理として、3月にも使わせていただきます。)

タイもブリもマグロも、とても脂ののってやわらかく、おいしく味わえました。給食では使いませんが、三重県では、他にもサワラやカンパチ、シマアジ、ヒラメなど、いろいろな魚が養殖されています。また味わう機会があればよいですね。

菜花は、三重県の特産品のひとつです。津市の南の松阪市や、三重県北部の桑名市などで、たくさん栽培されています。

1月から3月が旬で、三重の伝統野菜としても登録されています。給食では、毎年三学期に使うようにしています。ほろ苦く、やわらかい春の味を、お楽しみに♪

コシーニャは、ゆでて味付けした鶏肉を、つぶしたジャガイモなどで包んで、衣をまぶして揚げた料理です。ブラジルの軽食のひとつで、先がとがった小さな形がポイントです。

給食では小さく包むことが難しいので、材料や味付けを参考にしたコロッケを、2日に予定しています。お楽しみに♪

★ 2月の行事「節分」を知ろう♪

節分は「季節を分ける」という意味で、各季節の始まりとされる立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。特に立春は、一年の始まりと考えられていたため、2月の節分がもっとも重要だと考えられるようになり、節分といえば立春の前日を指すようになりました。

節分には、立春から始まる一年を健康に過ごすための、いろいろな風習が伝えられています。

① 豆(大豆)をまいて、健康を願う。

② 自分の年の数だけ、豆を食べる。

③ 焼いたイワシの頭をヒラギの小枝に刺して、玄関に飾る。



今年の立春は2月3日で、節分は2月2日です。給食では、3日の水曜日に、節分にちなんだ献立を予定しています。お楽しみに♪

-

.....

.....

.....

.....