

2月分給食もりつけ表

美杉 小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
3	4	5	6	7
<p>いわしのくろずふみ (ひとり2び)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>キャベツのしそあえ</p> <p>せつぶんまめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<p>なばなとキャベツのおかかあえ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょう</p> <p>むぎごはん</p> <p>カレーうどん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>だいやサラダ</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>きんときまめのあまに</p> <p>むぎごはん (むぎごはん)</p> <p>すましじる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にくのぐ</p> <p>やさいのぐ</p> <p>ごはんにのせる</p> <p>ピビンパ (むぎごはん)</p> <p>ワンタンスープ</p>
<p>今年の節分は、2月2日です。「鬼は外、福は内」と言いながら大豆をまいて、邪気をはらったあとに、年齢の数だけ豆を食べ、1年間の幸せを祈ります。豆はよくかんで食べましょう。</p>	<p>菜花は、今が旬の野菜で、その名の通り「花」の部分を食べます。買ってから食べるまでに時間をおいてしまうと、黄色い花が咲きます。</p>	<p>給食のクリームシチューのルーは、牛乳、小麦粉、植物油を使って手作りしています。寒い日が続きますので、シチューを食べてあたたまりましょう。</p>	<p>金時豆は、いんげん豆の仲間、煮豆に適した豆とされています。洋風の煮込み料理にも使われますが、今日は日本で昔から食べられてきた伝統料理のひとつ「甘煮」にしました。</p>	<p>ワンタンは、「雲を呑む」と書いて「雲呑」とよみます。スープに入れた雲呑が空に浮かぶ雲のように見えることからついたそうです。中国では、縁起の良い食べ物として、食べると幸福が訪れるといわれています。</p>
10	11	12	13	14
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さわらのしょうがふうみやき</p> <p>あいませ</p> <p>むぎごはん</p> <p>しろみそしる</p>	<p>けんこくきねん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>デコポン</p> <p>こめこいりパン</p> <p>さけのパンこやき</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのしおやき</p> <p>なめしごはん (むぎごはん)</p> <p>だいごんのみそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ソースをかけてパンにはさむ</p> <p>チキンカツ</p> <p>セルフカツサンド (まるロールパン)</p> <p>キャベツのマスタードあえ</p> <p>やさいスープ</p>
<p>「あいませ」は、三重県の郷土料理で、「おもてなし料理」として全国各地で食されています。ひとつひとつ味をつけた食材を混ぜることから「あいませ」とよばれるようになったといわれています。</p>	<p>けんこくきねん</p>	<p>デコポンは、「おでこ」のデコと、ポンカンというみかんが改良されたものから「デコポン」とつけられました。皮をむいて、種があれば取りのぞいていただきます。</p>	<p>「菜飯」は、大根葉を細かく刻んだものに塩で味付けし、炊き上がったごはん混ぜ込んだものです。大根は根の部分だけを食べがちですが、葉の部分にもたくさんの栄養があります。</p>	<p>日本の洋食の歴史とともに生まれた「カツサンド」は、日本ならではのイッチです。衣をつけた肉をたっぷりの油で揚げるのは、天ぷらに通じる日本独自の調理技術だそうです。</p>
17	18	19	20	21
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのしょうがに</p> <p>はくさいとみずなの</p> <p>そくせきづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげのみそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いかのあおさあげ</p> <p>こうみづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>のっぺいじる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>りんごゼリー</p> <p>こくとろパン</p> <p>チンジュワズ</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>タレをかける</p> <p>あたため豆腐</p> <p>こんぶのつくだに</p> <p>むぎごはん</p> <p>にくじゃがのうまに</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>きなこあげパン (ロールパン)</p> <p>キャベツのあまみづけ</p> <p>ポークビーンズ</p>
<p>水菜は、葉がギザギザしていて寒さに強いのが特徴です。90%が水分ですが、鉄分やカルシウム、ビタミンC、食物せんいなどのビタミン・ミネラルが豊富で、栄養価の高い食材です。</p>	<p>「のっぺ」は新潟県の代表的な家庭料理でとろみのついた煮物です。「のっぺい汁」は鶏肉、大根、里もなどを煮て、片栗粉でとろみをつけた汁物のことです。</p>	<p>「チンジュワズ」とは、中華料理の点心のひとつです。「チンジュ」とは中国語で「真珠」、「ワズ」とは「丸める」という意味があります。</p>	<p>「美し豆腐」の大豆は、三重県産の「フクユタカ」を使用しています。豆腐は、冷奴、みそ汁、鍋や湯豆腐など、季節ごとに楽しめる食材です。</p>	<p>「揚げパン」は、今も昔も人気の献立です。揚げパンを初めて作ったのは、学校の給食を作っていた調理員さんです。「時間が経ってもおいしいパン」を考えた結果、揚げて砂糖をまぶす「揚げパン」が誕生しました。</p>
24	25	26	27	28
<p>振りかえきゅうじつ</p> <p>振替休日</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>わかさぎのからあげ</p> <p>はくさいの</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みずぎみそのみそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめこいりパン</p> <p>とうふのグラタン</p> <p>ふゆやさいのスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>げんりょう</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそラーメン</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こくとろパン</p> <p>チーズはるまき</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>
<p>「わかさぎ」の旬は10月から3月です。骨がやわらかく、頭からしっぽまで丸ごと食べられる魚は、カルシウムを多く含みます。日本では、湖に張った氷に穴を開け、そこから糸を垂らして釣る「氷上釣り」も有名です。</p>	<p>「グラタン」は、フランスで生まれた料理で、鍋にこびりついた「おこげ」や「こげ目をつける」という意味のフランス語です。失敗した焼き料理のおこげがおいしかったという偶然から「グラタン」が誕生したそうです。</p>	<p>「みそラーメン」は、日本生まれのラーメンで、札幌をはじめ、日本各地に様々な「ご当地みそラーメン」があります。今日は、給食の具たくさんみそラーメンをいただきます。</p>	<p>「春巻き」は、中華料理のひとつで小麦粉で作った皮に味付けした具を棒状に包んで揚げて作ります。今日は鶏肉とチーズを包みました。</p>	