

# 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)
2	3	4	5	6
<p>いわしのなんばんづけぎゅうにゅう (ひとり2び)</p> <p>こまつなのおかかあえ</p> <p>せつぶんまめ</p> <p>むぎごはん えのきじる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こくとうパン</p> <p>ひじきとツナのわふうスパゲッティ</p> <p>アレッタのごまドレッシングあえ</p>	<p>もやしとほうれんそうぎゅうにゅう のいそかあえ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごもくごはん (むぎごはん)</p> <p>きんときまめのあまに</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>パンサンスウ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのしおやき</p> <p>はくさいとみずなのそくせきづけ</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>
<p>今年の節分は、明日2月3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て、一年間の幸せを祈ります。豆はつまらせないようによくかんで食べましょう。</p>	<p>アレッタは、ケールとブロッコリーをかきあわせてできた野菜です。カルシウムやビタミンAなどが多くふくまれています。給食のアレッタは、久居地域にあるナコスさんで作られています。</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>今日は、マーボー豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質が多く含まれています。マーボー豆腐の味付けは、赤みそ、しょうゆ、さとう、トウバンジャンなどです。給食では、あまり辛くならないように工夫しています。</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、食物せんいなどが豊富で、栄養価の高い食材です。</p>
9	10	11	12	13
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>しいらのカレー</p> <p>ふうみやき</p> <p>しそとごまのふりかけ</p> <p>むぎごはん はくさいスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いよかん</p> <p>こめこいりパン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>フレンチサラダ</p>	<p>けんこくきねんひ</p> <h2>建国記念の日</h2>		
<p>しいらは、大型で味は淡白な魚です。骨も少なく調理しやすいので給食でも使います。ハワイでは、「マヒマヒ」とよばれています。今日は、カレー風味焼きにしました。</p>	<p>いよかんは、冬が旬の果物で、ビタミンCが多くふくまれ、かぜを予防します。新鮮な果物には栄養がたっぷり入っています。皮をむいて、種があれば取りのぞいていただきます。</p>	<p>今日の鶏ごぼうは、かみかみメニューです。素揚げしたごぼうと鶏肉を甘辛いたれでからめました。ごぼうは、かみごたえのある食品で、食物せんいが多くふくまれ、おなかの調子を整えます。</p>		
16	17	18	19	20
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>いれる</p> <p>ビーフカレーライス (むぎごはん)</p> <p>ビーフカレーソース</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>みそぎちやときなこのあげパン (ロールパン)</p> <p>キャベツのあまずづけ</p> <p>しのだうどん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ピビンバのく</p> <p>くをまぜる</p> <p>みかんゼリー</p> <p>かわりピビンバ (むぎごはん)</p> <p>キムチと豆腐のスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのみそに</p> <p>ほうれんそうと</p> <p>もやしのごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくじる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ソースをかける</p> <p>いかフライ</p> <p>そえキャベツ</p> <p>むぎごはん</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>
<p>給食のカレーは、油と小麦粉を炒めてルウを手作りしています。カレー粉の量もあまり辛くならないように調節しています。今日は、牛肉を使いました。</p>	<p>「揚げパン」は、今も昔も人気のメニューです。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>	<p>ピビンバは、韓国の代表的な混ぜご飯の料理です。ピビンバの「ピビン」は、混ぜる、「バツ」はご飯を意味します。ご飯の上に野菜や肉、調味料をのせて混ぜることが多い料理です。</p>	<p>鯖は、青魚で体によい脂が多くふくまれています。頭の働きをよくしたり、血をさらさらにしたりする働きがあります。今日は、みそ煮にしました。生姜を使って魚の臭みを消しています。</p>	<p>いかに、体を作るたんぱく質や、疲れをとるといわれている「タウリン」が多く含まれています。今日は、いかにパン粉をつけて油で揚げフライにしました。よくかんで食べましょう。</p>
23	24	25	26	27
<p>てんのうたんじょうび</p> <h2>天皇誕生日</h2>				
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>あんぱんのあん</p> <p>あんをパンにはさむ</p> <p>セルフあんパン (まるロールパン)</p> <p>サケのムニエル</p> <p>やさいスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こまつなとツナのあえもの</p> <p>ひじきのり</p> <p>むぎごはん</p> <p>ひとくちおでん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>わかさぎのからあげ</p> <p>キャベツのしそあえ</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>おから入りハンバーグ</p> <p>そえレタス</p> <p>つぼづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ジュリアンスープ</p>	
<p>今日は、手作りのあんパンです。給食室で小豆からあんこを炊きました。パンにはさんで食べましょう。小豆は、体の疲れをとる働きがある栄養をふくんでいます。</p>				
<p>今日は、ひじきのりがあります。ひじきには、血を作る鉄がふくまれているので、成長期に食べるとよい食材です。鉄分は、不足すると貧血になるので、多くとりたい栄養です。ひじきのりをご飯と一緒に食べましょう。</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、カルシウムを多くふくみます。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>今日は、おから入りのハンバーグです。ひき肉に下味をつけ、玉ねぎのみじん切りとおからを混ぜてひとつひとつ焼きました。おからには、たんぱく質だけでなく、鉄分やカルシウムも豊富に入っています。</p>				