2月 給食配膳図 ひとくちメモ

2月3日は **節分** です。

1(水)

㊥アーモンドカル　さばの塩焼き
ツナとコーンのソテー □
麦ごはん　みそ汁

「ツナ」の意味は，英語の「ツナ」に由来していて，マグロやカツオなどの魚を意味しています。しかし，実際には，もう少し広い意味で使われることも多く，それらの魚を原料として作られた缶詰などの加工食品全般をさすのが一般的です。

2（木）

フルーツポンチ
ハヤシライス

きょうは中学校３年生のアンコール献立，主食の部5位のハヤシライスと，デザートの１位のフルーツポンチです。うれしい人が多いメニューではないでしょうか。

きょうの牛肉はオーストラリア産です。オーストラリアの牛は広い草原で主に草を食べて育つので肉に脂肪が少なく硬いですが，脂肪分の多いルーを使った料理には和牛より向いています。

3(金)

りんかけ大豆
ガパオ風ライス　中華スープ

きょうは節分です。節分の豆まきは「追儺」という中国から伝わった風習で，「鬼やらい」，「厄払い」とも呼ばれました。災いをもたらすと信じられていた邪気をこわい鬼に見立て，それを家の中に入れないように鬼が苦手とする煎り豆をまいて，1年の幸せと健康を祈ります。

きょうは白と黒の2種類の砂糖と大豆でりんかけを作りました。

６（月）

ふだん草のごまドレッシング和え
プリン □
麦ごはん　揚げ魚のみぞれ煮

きょうは魚を油で揚げてから，大根おろしと一緒に煮ました。大根おろしが，雪と雨が混じったみぞれのように見えるのでこの名前がついています。料理に使うサラダ油や天ぷら油などの植物油は，キャノーラという品種のナタネや大豆など，油を多く含む種をしぼって作ります。大豆は体をつくる食べ物の仲間ですが，エネルギーのもとの油も多く含んでいます。

７（火）

とっとチーズ □
もずくどんぶり　五目卵スープ

きょうの五目卵スープには卵をたくさん使いました。

卵の賞味期限は，生で食べられる期限が表示してあります。

白玉・赤玉など，殻の色が違いますが，鶏の種類による違いで栄養価は同じです。スープに入っている野菜も残さず食べてください。

８（水）

マーシャルビーンズ　グリーンサラダ □
コッペパン　ポークシチュー

給食のパンを作ってくださるのは笠利の「北斗パン」さんです。朝5時から作業が始まり，6時にはこねた生地をサイズ別に切って成形します。気温が違うと発酵のスピードも変わるので，寒い時期は1時間くらい温かいところに置いておくそうです。7時半ごろから焼き始め，焼き上がったら冷まして袋に入れます。

１０（木）

五目きんぴら
わかめごはん　じゃがいものそぼろ煮

じゃがいもの原産地は南米のアンデス高地です。低温でも良く育ち，短期間に多く収穫できるので，１６世紀の初めにスペイン人によってヨーロッパへ伝わると，またたく間に世界中に広がっていきました。日本へは１５９８年にインドネシアからオランダ人によって長崎に持ち込まれました。ジャガタラから伝わったので「ジャガタラいも」と呼ばれ，次第にじゃがいもという名前になったということです。

１１（金）

□　㊥黒糖ビーンズ
ビビンバ　ビーフンスープ

ビビンバは，韓国の料理で，「混ぜる」という意味の「ビビム」と，「ごはん」という意味の「パブ」が合わさってビビンバという名前がつきました。よく混ぜて食べてください。

13（月）

高野そぼろ
麦ごはん（少なめ）　煮込みうどん

節分で豆まきに使う大豆は，多くの食べものに姿を変えます。その一つが高野豆腐です。寒い冬の夜，うっかり豆腐を外に出しっぱなしにしていたら，凍ってスカスカになったけれど，煮て食べたらおいしく，また保存もきくということで製法が広まったといわれます。

きょうは小さくきざんでそぼろにしました。

１４（火）

チョコケーキ
チキンライス　野菜スープ

給食の主食は，ほとんど毎日ごはんです。いつも，米に麦を混ぜて炊いています。麦にはおなかの調子を良くする食物せんいが多くふくまれます。

ときどき，きょうのような混ぜご飯を作ります。チキンライスは鶏肉と野菜をケチャップで味付けして麦ごはんに混ぜました。

１５（水）

ドライカレー
ナン　ミートボールのトマト煮

ドライカレーは，汁気のないカレー全般を言うようで，カレー風味のチャーハンのことも，ドライカレーと呼びます。使う食材に決まりはなく，水分量が少ないものをドライカレーと呼びます。

ドライカレーは外国の料理のように思われますが，日本で考えられたメニューのようです。

１６（木）

チキン南蛮
麦ごはん　春雨スープ

食事をするときには，いろいろな決まりがありますが，国によって違います。日本では，食事のあいさつや箸の使い方などがあります。

どの国の食事も，一緒に食事をする人が気持ちよく，そして楽しく食事をするための決まりです。マナーを守って食べましょう。

17（金）

さわらのカレー天ぷら
ポテトサラダ
麦ごはん　みそ汁

大豆は調味料にも姿を変え，その代表がみそです。１万年ほど前にはみそのような食品がありましたが，どんぐりで作られていたようです。大豆が原料のみそは，飛鳥時代に中国大陸から朝鮮半島を通って伝わりました。それから１３００年以上にわたり，日本人の食生活の中ではぐくまれ，発展してきました。ごはんにみそ汁とおかずを組み合わせる食べ方は食事の基本です。

20（月）

元気納豆
麦ごはん　豚汁

みなさん，納豆は好きですか。納豆は大豆を納豆菌で発酵させた食べ物で，ぜひ子どものうちに食べ慣れて，好きになってもらいたい食品のひとつです。

きょうの元気納豆は，ゆでた大豆や豚のひき肉と一緒に炒めてあります。

元気納豆で納豆が好きになったら，ぜひ毎日の食事に取り入れてもらいたいと思います。

21（火）

麻婆丼　わかめスープ

わかめは１年中，乾燥品や塩漬けにしたものが出回っていますが，生のものは春から初夏にかけてが旬です。長さは１～２メートル，幅は４～５０センチほどに成長します。海藻には，陸の植物のように根，茎，葉の区別はないのですが，汁物に使うのは普通葉のように見える広がった部分です。くきわかめは葉の中を通る茎のような部分で，歯ごたえがあります。根元付近にできる厚いひだのような部分は「めかぶ」と呼ばれます。

今日は，ごはんに混ぜ込んで，わかめごはんにしました。

22（水）

アセロラゼリー □　魚のマリアナソース
コッペパン　ジュリアンスープ

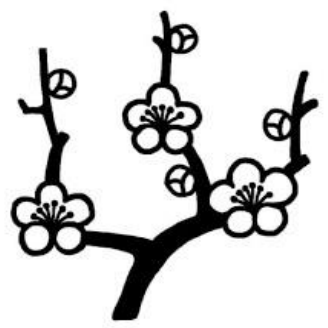
ジュリアンスープは、フランス生まれの料理です。せん切りにした野菜が入ったスープのことです。

フランス語で「ジュリアン」は、「女の人の髪のように細い」という意味があります。

今日は、じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツなどの野菜をせん切りにして入れてあります。

２３（水）

天皇誕生日



24(金)

揚げしゅうまい（小：2個，中：3個ずつ）
キムタクごはん　青菜スープ

キムチは，朝鮮の漬物のことです。材料は，40～50種類も入っています。キムチに含まれるとうがらしの辛み成分は，カプサイシンと言います。今日は，たくあんと一緒に炊きあがったごはんに混ぜて配膳してあります。

27（月）

小松菜としらすの炒め物　みかん果汁 □
親子丼

『いただきます』「ごちそうさま」をしっかり言っていますか?「いただきます」は，豚やえび，いかなどの命をいただいていることへの感謝の気持ちを込めて，「ごちそうさま」は，作ってくれた人などに対してお礼の気持ちを込めて言います。しっかりと心を込めて挨拶をして食べてください。

28（火）

チキンドリア（カリカリパンこ
サフランライス　ウインナーとじゃが芋のスープ

ドリアは，ごはんの上にホワイトソースをかけてオーブンで焼いた料理のことです。給食のドリアはオーブンで焼くことはできませんが，給食センター特製のルウを作って，ホワイトソースを仕上げています。サフランライスの上にかけて，カリカリパン粉と一緒に食べてください。

福は内、鬼は外！

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追難（ついな）」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。