



2月*給食もりつけ表

2019年

ひばり分校

<今月の目標>

さむさにまけない！ 食事をしよう！



2月3日は節分(せつぶん)の日♪ だいすやだいすで作った食べ物がいろいろ登場します！給食をしっかり食べて、十分な栄養とすいみんをとり、寒さに負けない、病気になりにくい体をつくっていきましょうね。

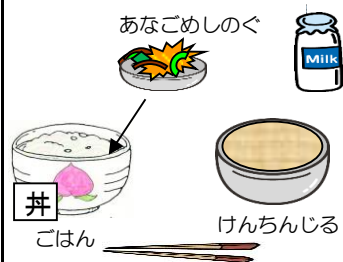


1日(金)



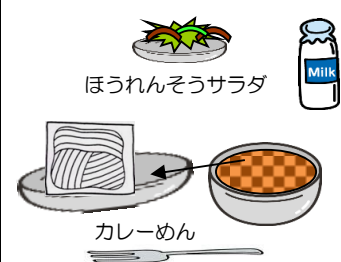
五目(ごもく)ということばには「いろいろたくさん」という意味があります。牛肉やこうやどらぶ・こんぶ・大豆・にんじんなどいろいろな食品が入っているので、よくかんで食べましょう！

4日(月)



「けんちん」という名前のお坊さんが作った...といわれるけんちん汁。肉のかわりに「畑の肉：だいす」から作った豆腐を使います。あなご飯といっしょに味わって食べましょう。

5日(火)



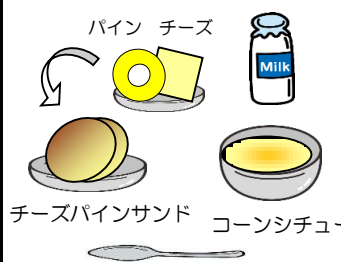
寒い時期のほうれん草は、葉に厚みがあり甘みも多く栄養成分もたくさん含まれています。特に多いのがカロテンや鉄分、カルシウムです。骨のもとや貧血予防に効果的です！

6日(水)



3日の節分にちなんで献立です！昔は鬼を追いはらって良い福を招くため、家の戸口に「いわしの頭」とトゲのある「ひいらぎ」を飾りました。しっかり食べてよい福を招きましょう。

7日(木)



<6年A組の考えた献立>
チーズパインサンドは甘酢っぱいパイナップルと、チーズの塩味がよく合うセルフサンド♪学校給食で生まれました。おいしいと好評です。

8日(金)



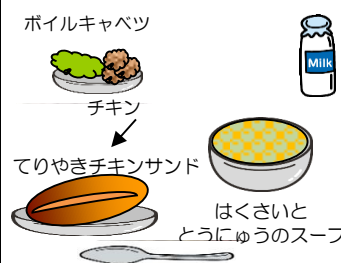
「ちゃんこ」はお相撲(すもう)さんの食べるなべ料理。けいこの後に食べるので強い体を作るために必要な栄養がバランスよくとれるよう工夫されています。きょうは給食風にアレンジしました！

11日(月)



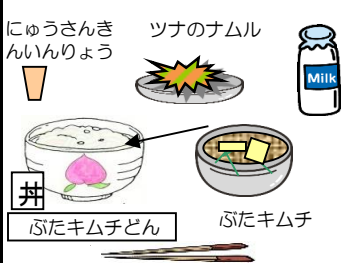
「照り焼き」は日本の味として、今では世界中に広まりました。甘塩っぱいタレの味が特徴で、ご飯やパンにもよくあう料理になります。きょうはキャベツといっしょにはさんだセルフサンドです。

12日(火)



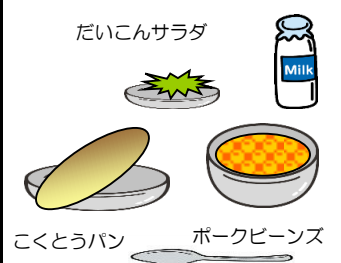
<6年B組の考えた献立>
韓国の代表的な保存食キムチ。給食では岡山の白菜を使ったキムチを使います。ナムルも韓国の和え物。どちらも寒さに負けないスタミナのつく料理です。

13日(水)



冬の寒さで甘くおいしくなった大根のサラダが登場！給食ではさっと塩ゆでしているの、やわらかくて食べやすいですよ。ぶどうから作ったお酢のワインビネガーで味をととのえています。

14日(木)



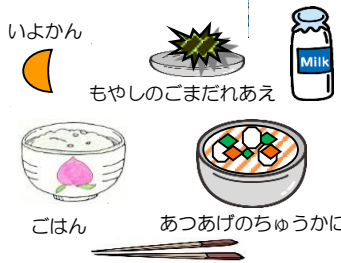
さつま汁は九州の薩摩(さつま)地方...現在の鹿児島県の郷土料理。もともとは鶏肉や里ももと季節の野菜をみそで煮こんで作りますが、さつまいもを入れることもあります。食べると体があたたまりますよ。

15日(金)



とうふは畑の肉：だいすの加工食品として中国からつたわりました。水気を十分きったとうふを少し厚めに切り、油で揚げたものが厚揚げです。油揚げはもっと薄く切って揚げます。

18日(月)



立春をむかえ暦(こよみ)の上では春。「菜の花」を使ったあえものが登場です。菜の花の「つぼみ」が分かるかな？ビタミンやミネラルが多いので食べると体の調子よくなりますよ。

19日(火) 食育の日



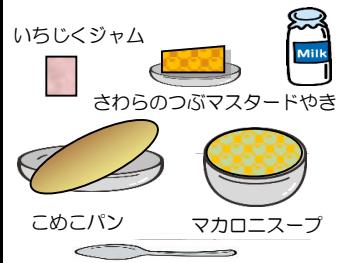
冬は新酒の出荷時期。しぼりたての新鮮な酒かすで作るかす汁は、食べると体が温まり、カゼの予防にも効果的です。昔はお正月に残った塩サケの頭を使い、給食ではさけの切り身で作りますよ。

20日(水)



いちじくの花は外から見えないため、漢字で「花のないくだもの(無花果)」と書きます。じつは内側に花がある果物なんです！暖かい気候の岡山ではいちじくの栽培が盛んでジャムにも加工されていますよ。

21日(木)



「げた」は冬の瀬戸内海でよくとれる魚。「したピラメ」とか「うしのした」という呼び名もあります。いろいろな野菜といっしょにいためて作る「げたのかけめし」はカルシウムたっぷりの料理です。

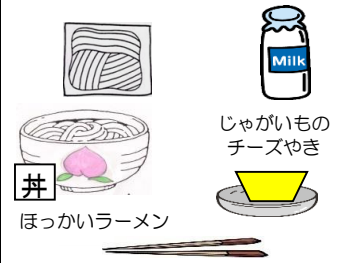
22日(金)

25日(月)



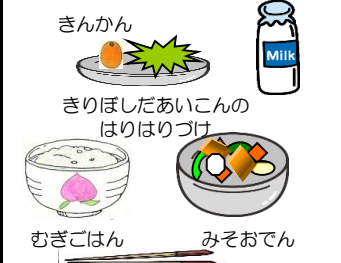
ビーフストロガノフは、水煮にしたトマトや、生クリームを発酵させて作ったサワークリームを使った代表的なロシア料理です。ロシアのストロガノフ家から広まったことが名前の由来といわれています。

26日(火)



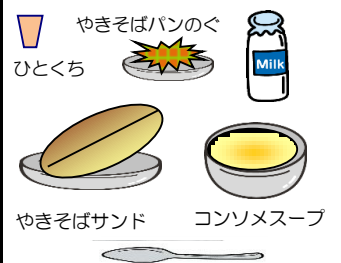
北海の幸：えびやいか・ほたてと、じゃがいも・とうもろこし・バターなど、北海道の特産物が入ったラーメンが登場！バターは牛乳に含まれる乳脂肪(にゅうしぼう)分を固めた物ですよ。

27日(水)



八丁みそを使ったおでんは名古屋名物の一つ。若どりや豆腐・平天・がんもどきと、いろいろな冬野菜を煮こんで作ります。材料から出るうまみと、煮干のだし赤みそがおいしい味をだしてくれます。

28日(木)



<6年D組の考えた献立>
焼きそばをはさむセルフサンド。給食の焼きそばとはひと味違います。鶏がらと香味野菜でだしをとったコンソメスープ！いろいろな野菜のうまみが特徴です。

お知らせです！

今月から6年生が家庭科の授業で考えた給食の献立が登場します。お楽しみに♪



