



2月*給食もいつけ表

2020年



おしらせです

今月は…
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♪

<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♪
そこで、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って、寒さに負けない、病気になりにくい体をつくりましょう。



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>きんかん ひじきのあえもの</p> <p>ごはん とりちゃんこ</p> <p>「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！</p>	<p>チーズ やきそばサンドのく</p> <p>こめパン とうふスープ</p> <p>焼きそばを自分でパンにはさんで食べるセルフレーフサンドです。給食の焼きそばはひと味違います。かくし味として粉かつおや青のり粉、つけしょうがが入っていますよ。手洗いをしっかりしてくださいね！</p>	<p>いわしのかば焼き</p> <p>ごはん たぬきじる</p> <p>3日の節分にちなんだ献立です！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」とトグのある「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。</p>	<p>だいこんサラダ</p> <p>こめパン ポークピーンズ</p> <p>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。</p>	<p>のりつくだに からくさむし</p> <p>むぎごはん さんべいじる</p> <p>三平汁は江戸時代の北海道(当時の松前藩)で料理担当の武士:青藤三平さんが作ったといわれ、北海道のだしこんぶと旬の魚「たら」のうまみをいかした、体があたまる汁ものです。</p>
<p>うのはなひり やきししゃも</p> <p>ごはん しらたまじる</p> <p>「うのはな」は「おから」のことです。「卵の花」という植物の花によく似ていることからついた名前です。くだいた大豆から豆乳をしぼった残りですが、食物せんいやカルシウムをたくさん含む体によい食品です。</p>	<p>けんこきおん ひ 建国記念の日</p> <p>けんこきおん ひ 建国記念の日</p> <p>甘みのある八丁みそを使ったおでんは名古屋名物の一つ。若どりや平天・がんもどき・こんにやくと、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、煮干のだしや赤みそがおいしい味をだしてくれます。</p>	<p>いよかん おひたし</p> <p>ごはん みそおでん</p> <p>甘みのある八丁みそを使ったおでんは名古屋名物の一つ。若どりや平天・がんもどき・こんにやくと、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、煮干のだしや赤みそがおいしい味をだしてくれます。</p>	<p>りんごジャム わかどりのからあげ</p> <p>こめパン コーンスープ</p> <p><6年生の献立グランプリ> 今回の若どりのから揚げは、下味にんにくとしょうがを使っています。味に深みが出るだけでなくしょうがパウダーで体の中からほかほかにしたいという6年生の想いがこめられた献立です。</p>	<p>しろみざかなの チリソースかけ</p> <p>ごはん チャプチェ</p> <p>チャプチェは春雨を使った韓国料理。もともとお祝いの席や大勢の人が集まる時に作られていました。チャプチェに使われている春雨は、つるりとして食感もよく食材のうまみを吸って、全体をまとめてくれる役目もありますよ。</p>
<p>デコボン なののはなあえ</p> <p>ごはん うまに</p> <p>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。</p>	<p>じゃがいもの チーズやき</p> <p>井 ほっかいラーメン</p> <p>北海の幸:えびいやか・ほだてと、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。</p>	<p>いよかん もやしのごまだれあえ</p> <p>げんまいごはん あつあげの ちゅうかに</p> <p>とうふは畑の肉:だいすの加工食品として中国からつたりました。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。</p>	<p>マヨネーズ ハム キャベツ</p> <p>こめパン たまごスープ</p> <p>卵のたんぱく質は「必須アミノ酸」を理想的なバランスで含んでいます。卵の値を基準として、他の食品のたんぱく質をはかる目安になっています。うま味成分も多い卵を使ったスープを味わってください。</p>	<p>てまきのり ウインナー</p> <p>いかのからあげ そくせきづけ</p> <p>すしめし あかだし</p> <p>きょうは手まきすしです。おすしの具は、いかとウインナーと即席づけの3種類です。のりの旬は冬！岡山で育てられた「新のり」が登場します。きれいに洗った手で、しょうずにまいて食べましょう。</p>
<p>ふりかえまっとうじつ 振替休日</p>	<p>ちゃんぽんめん きびじまめ</p> <p>井 ちゃんぽんめん きびじまめ</p> <p>吉備路まめは五重塔のある総社地区で生まれた新しい郷土料理です。自然豊かな吉備路のようすを、いらいすくとクリーム色のスキムミルク・緑の青のりであらわしたカミカミ献立！よくかんで食べましょう！</p>	<p>しらあえ 「げたのかけめし」 のく</p> <p>井 ごはん 「げたのかけめし」 のく</p> <p>「げた」は冬の瀬戸内海でよくとれる魚。「したピラメ」か「うしのした」とい呼び名もあります。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。</p>	<p>ぶたにくのつぶマスタード ソースいため</p> <p>こくとうパン はくさいと ぎゅうにゅうのスープ</p> <p>冬のはくさいは、寒さから身を守るため糖質を貯えるため、甘くおいしくなります。畑では外側の濃い緑色をした葉の内側に、うす緑色のやわらかい部分を包み込んでいます。売られているのはこの部分ですよ。</p>	<p>さけのゆかりあげ</p> <p>むぎごはん みぞれじる</p> <p>みぞれ汁は、すりおろした大根やかぶを入れた汁物です。みぞれは冬にふる雪と雪の混じりあったもの、大根の白っぽい色や見た目が似ていることからついた名前です。冬の大根は甘みもあり消化にもよいすぐれもの！食べると体もあたりますよ！</p>