

がつ きゅうしよく ひょう

2月給食もりつけ表

令和5年

岡山市立芳泉小学校＊ひばり分校



<p>1日(水)</p> <p>ぼんかん ぼんさんすう ごはん マーボー豆腐</p>	<p>2日(木)</p> <p>ウィンナー・キャベツ ウィンナーサンド もちむぎのスープ</p>	<p>3日(金) すこやか献立</p> <p>いわしのかばやき ごはん こじる</p>
<p>寒い冬を元気に過ごすために、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜やくだものを進んで食べましょう。</p>	<p>もち麦は大麦の一種。モチモチとした粘りが強いのが特徴で、食物繊維もたくさん含まれています。近年、体によい食べ物として人気者なんですよ。</p>	<p>2月3日は「節分」です。節分には「いわし」の頭を串に刺して玄関に飾るころもあります。今日の献立は節分にちなんでいわしの料理です。</p>

<p>6日(月)</p> <p>もやしのごまだれあえ むぎごはん あつあげのちゅうかに</p>	<p>7日(火)</p> <p>ブロッコリー-サラダ カレーめん</p>	<p>8日(水)</p> <p>からくさむし げんまいごはん かすじる</p>
---	--	---

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、食べるのと同時にいろいろな食品をとることができ、かつ、大勢で食べる回らんの場にもピッタリの料理です。

給食のパンは、岡山でとれたお米の粉が20%入った米粉パンです。このパン生地は、きょうは沖繩産の黒さとうが入ります。味わって食べましょう。

「げた」は冬の瀬戸内海でよくとれる魚です。「したピラメ」や「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ためて作る「げたのかげめし」はカルシウムたっぷりの料理です。

<p>13日(月)</p> <p>いよかん ぶたにくのあまずいため ごはん しるビーフン</p>	<p>14日(火)</p> <p>かきあげ なのはなあえ かきあげうどん</p>	<p>15日(水)</p> <p>きんかん はりはりづけ ごはん とりちゃんこ</p>
--	--	---

柑橘類には、たくさんの種類があり、甘さ、酸っぱさ、香りなどそれぞれに良さがあります。いろいろな柑橘類を食べ、味比べをしてみるのもいいですね。

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」がどれか分かるかな？ビタミンやミネラルが多いので食べると体の調子がよくなりますよ。

鍋料理は、寒い冬に体を温めてくれると同時にいろいろな食品をとることができ、かつ、大勢で食べる回らんの場にもピッタリの料理です。

成長期には、カルシウムや鉄分が多く必要です。牛乳・乳製品以外にも豆類・小魚・野菜にも含まれています。進んで食べるようにしましょう。

ビーフストロガノフは、ロシアの代表的な料理です。「ストロガノフ」は「肉の料理」という意味のロシア語で、デミグラスソースのほかサワークリームで酸味を加えています。

<p>20日(月)</p> <p>あげしゃも うのはないり ごはん しらたまじる</p>	<p>21日(火)</p> <p>ジャガイモのチーズやき ほっかいラーメン</p>	<p>22日(水)</p> <p>わかどりのしょうがいため むぎごはん こんさいのみそじる</p>
<p>うの花は「おから」とも言い、大豆から豆腐を作る時にできます。食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれます。味わって食べてください。</p> <p>北海道は土地を生かしたおいしい食材がたくさんあります。今日の給食には北海道産の食材をたくさん使っています。味わっていただきましょう。</p> <p>根菜類とは、地下部の茎や根を食用とする野菜のことを言います。食物繊維が豊富です。根菜類には、大根やにんじん、ごぼう、しょうがなどがあります。</p>		

こんげつ もくひょう

今月の目標

きょうどりょうり

郷土料理や

たものゆらいし

食べ物の由来を知ろう

微生物の働きによって、食べ物が変化した食品のことを発酵食品と言います。みそやしょうゆ、キムチ、ヨーグルトも発酵食品の一つです。

卵は、普段の食事に手軽に取り入れることができます。たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど栄養素がバランスよく含まれている食材です。