

# 平成24年2月給食盛り付け表 富山中学校

とっても寒いけど、がんばって牛乳を飲む



バランスよく食べて骨太な人になろう(骨密)

<p>1日(水)</p> <p>いよかん 豆苗 蒸しまん 牛乳</p> <p>五目うどん</p> <p>大豆蒸しまんは黒豆・大豆・豆乳・米粉・ホットケーキ粉を使って作ります。栄養価の高い大豆を使った蒸しまんを味わって食べて下さい。</p>	<p>2日(木) カミカミ献立</p> <p>ミックスマツ 牛乳</p> <p>ごま酢あえ みそおでん</p> <p>代表的は和食献立です。和食は「主食」「主菜」「副菜」という構成になっており、たくさんのおかずを食べることができます。そのため栄養バランスがとてもよくなります。</p>	<p>3日(金)</p> <p>いわしのチーズフライ 牛乳</p> <p>米粉パン スパゲティ ソテー</p> <p>2月3日は節分です。節分は季節の分かれ目を意味しています。節分にはいわしと豆で邪気をはらい、福を招き入れます。</p>
---	--	--

6日(月) 3年生給食なし

さわらのごま焼き 牛乳

麦ご飯 吉野煮

7日(火)

ポテト 牛乳

ネーブル プレンチサラダ

ライス ピザ ストロガノフ

ピフストロガノフはロシアの代表的な料理です。19世紀にストロガノフ伯爵家で作られた料理といわれています。寒いロシア地方で身体を温めるための料理です。

8日(水) カミカミ献立

野菜チップス 牛乳

プルーン 中華めん

ヨーグルト コーンラーメン

正しい箸の持ち方ができていますか？箸を正しく持ち、かつよく食べるようにしましょう。

9日(木) カミカミ献立 3年生給食なし

ぼんかん 牛乳

はりはり漬け

玄米ご飯 ちゃんこ

玄米は収穫した米から籾殻だけを除いたものです。精白するときに取り除いて捨ててしまう胚芽やぬかには様々な栄養成分が詰まっています。

10日(金)

わかめサラダ 牛乳

(トレッシング) チキンピンス

今のクラスの友だちと一緒に給食を食べるのもあと少しになりました。みんなで楽しい雰囲気作りをして、楽しい給食時間にしましょう。

「吉野煮」は奈良県の郷土料理です。山で採れた「くず」の根からつくられる「くず粉」を入れることでとろみがついています。くずは「葛根湯」など薬としても使用されます。

ピフストロガノフはロシアの代表的な料理です。19世紀にストロガノフ伯爵家で作られた料理といわれています。寒いロシア地方で身体を温めるための料理です。

正しい箸の持ち方ができていますか？箸を正しく持ち、かつよく食べるようにしましょう。

玄米は収穫した米から籾殻だけを除いたものです。精白するときに取り除いて捨ててしまう胚芽やぬかには様々な栄養成分が詰まっています。

今のクラスの友だちと一緒に給食を食べるのもあと少しになりました。みんなで楽しい雰囲気作りをして、楽しい給食時間にしましょう。

13日(月)

きんかん 牛乳

若どりのごま酢あえ

麦ご飯 かす汁

かす汁は酒粕を使った料理です。日本酒は原料の米を蒸して麹菌や酵母菌を加えて発酵させて作られます。その発酵過程でできたもろみをしぼり、残ったものが酒粕です。

14日(火)

ぶりの照り焼き 牛乳

黄いらのすまし汁

黄いらは岡山の特産品です。黒いシートをかぶせ緑色に色づかないようにして栽培する、手間のかかった高級食材です。

15日(水)

ほうれんそう 牛乳

ガラダ

カレーめん

一番有名な青菜といっているほどほうれん草はよく使われます。年中出回っていますが、冬が旬の食べ物です。今頃が一番おいしく、栄養たっぷりです。

16日(木)

豚肉のごまフライ 牛乳

添え野菜

みそ汁

楽しい雰囲気の中で食事をすると食べ物の消化もよくなるそうです。クラスのみんなで楽しい食事時間にしましょう。

17日(金) 3年生給食なし

岡山オープン 牛乳

一口オムレツ チーズケーキ

岡山オープンオムレツは富山小学校でも2月に実施されます(実施日は違います)。岡山の食材を使用しています。

かす汁は酒粕を使った料理です。日本酒は原料の米を蒸して麹菌や酵母菌を加えて発酵させて作られます。その発酵過程でできたもろみをしぼり、残ったものが酒粕です。

黄いらは岡山の特産品です。黒いシートをかぶせ緑色に色づかないようにして栽培する、手間のかかった高級食材です。

一番有名な青菜といっているほどほうれん草はよく使われます。年中出回っていますが、冬が旬の食べ物です。今頃が一番おいしく、栄養たっぷりです。

楽しい雰囲気の中で食事をすると食べ物の消化もよくなるそうです。クラスのみんなで楽しい食事時間にしましょう。

岡山オープンオムレツは富山小学校でも2月に実施されます(実施日は違います)。岡山の食材を使用しています。

20日(月)

コーヒ牛乳のもと 牛乳

中華丼 華風サラダ

食物せんいやビタミンなどを多く含む野菜は健康に不可欠な食べ物です。しっかり食べましょう。

21日(火)

白身魚の香りあえ 牛乳

菜めし 呉汁

呉汁は、大豆を水に浸した後すりつぶした「呉」をみそ汁に入れた汁です。大豆がそのまま入っています。大豆の風味を感じながら食べて下さい。

22日(水)

りんご 肉まん 牛乳

親子うどん

よくかんで食べることで消化がよくなるといわれています。それは「かむ」ことによって唾液がしっかりと出るからです。

23日(木)

もずく 牛乳

鮭のみそマヨネーズ焼き

白玉汁

魚料理には独特の臭いを消す様々な調理方法があります。今日はみそとマヨネーズを混ぜたソースをかけて焼いています。

24日(金)

コールスロー 牛乳

サチャイ

バター ロールパン

白菜とニョッキのシチュー

シチューには入っている「ニョッキ」とはパスタの一種で団子状の形をしています。代表的なニョッキはじゃがいもに小麦粉、卵を加えて練ってつくります。今回はかぼちゃや豆が使われています。

食物せんいやビタミンなどを多く含む野菜は健康に不可欠な食べ物です。しっかり食べましょう。

呉汁は、大豆を水に浸した後すりつぶした「呉」をみそ汁に入れた汁です。大豆がそのまま入っています。大豆の風味を感じながら食べて下さい。

よくかんで食べることで消化がよくなるといわれています。それは「かむ」ことによって唾液がしっかりと出るからです。

魚料理には独特の臭いを消す様々な調理方法があります。今日はみそとマヨネーズを混ぜたソースをかけて焼いています。

シチューには入っている「ニョッキ」とはパスタの一種で団子状の形をしています。代表的なニョッキはじゃがいもに小麦粉、卵を加えて練ってつくります。今回はかぼちゃや豆が使われています。

27日(月) (手巻きのみ)

手巻き寿司 牛乳

手巻きすし (すし飯) はんちゃん汁

寿司の歴史は古く、長い歴史の中で一つずつ生み出され、様々な形に変化してきました。今の様な形態になったのは江戸時代のはじめごろだそうです。

28日(火)

いよかん 牛乳

わけぎのぬた

肉じゃが

わけぎとはねぎの仲間です。花ができて、球根で繁殖します。関西以西での栽培が多いのが特徴です。「わけぎのぬた」はこの季節にしか食べられない料理です。

29日(水)

ナムル 牛乳

春巻

キムチラーメン

キムチは約1,300年の歴史を持ち野菜や魚介類をたっぷり使った漬けた発酵食品です。韓国の学校給食にもほとんど毎日出るそうです。

給食当番の人はエフロン・三角巾を忘れずに着用しま

