

2月の献立表

※牛乳は毎日つきます。

※物資の都合により献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
<p>食のことわざ 膳部そろって箸を取れ</p> <p>食事はすべての料理がそろってからはしを取れということから、物事は準備万端ととのってからはじめよという意味。「膳部」とは膳にのせる料理で「全部」にかけ合わせたもの。</p>		<p>1日 みそラーメン ブロッコリーのマヨ炒め</p>	<p>2日 ごはん にしん照り煮 五目豆 ほうれん草のみそ汁</p>	<p>3日 ごはん にらまんじゅう キャベツソテー わかめスープ</p>
	<p>上手な手洗いで、風邪・食中毒を予防しましょう。食事の前、トイレの後、外から帰った時、石けんを使って手洗いしましょう。</p>			
<p>6日 ごはん *油淋鶏 キャベツの塩昆布炒め 野菜のとりみ汁</p>	<p>7日 ごはん 焼き魚（ほっけ） 小松菜の煮浸し なめこのみそ汁</p>	<p>8日 米粉パン ほうれん草オムレツ *ミートソースペンネ 肉だんごのスープ</p>	<p>9日 ごはん 棒餃子 ホイコーロー 春雨スープ</p>	<p>10日 ごはん 肉だんご 昆布のきんぴら もやしのみそ汁</p>
<p>油淋鶏は、3Cのリクエストです。</p>	<p>みそは腸の調子を整え、免疫力を高めてくれます。具たくさんですと1食分のバランスも整いやすくなります。</p>	<p>ミートソースペンネは3B・3Cのリクエストです。</p>	<p>野菜不足になっていませんか？野菜には食物繊維がたっぷり。腸内環境を整えてくれます。</p>	<p>しょうゆは、だしやみそと並んで日本の料理のシンボルであり、料理の味付けには欠かせません。海外でもソイソースとして親しまれています。</p>
<p>13日 ごはん さんまのかば焼き にらもやし炒め 大根のみそ汁</p>	<p>14日 ドライカレー サイコロサラダ チョコプリン</p>	<p>15日 比内地鶏うどん じゃが芋のピリ辛みそ炒め</p>	<p>16日 豚肉の生姜煮并 根菜汁</p>	<p>17日 ごはん 焼き魚（鮭） ひじき煮 しめじのみそ汁</p>
<p>大根は煮物や汁物、鍋物やサラダなどいろいろな料理に活躍します。大根は日本一の栽培面積があり、生産量が最も多い野菜です。</p>	<p>サイコロサラダは角切りにしたじゃが芋のサラダです。角切りのりんごを混ぜてもおいしいです。</p>	<p>比内地鶏を使った五目うどんです。比内地鶏は肉質は堅めですがうまみ成分のイノシン酸が多く含まれています。</p>	<p>上手な手洗いで、風邪・食中毒を予防しましょう。食事の前、トイレの後、外から帰った時、石けんを使って手洗いしましょう。</p>	<p>ひじきには、カルシウム、マグネシウム、食物繊維等、成長期に必要な栄養素が多くあります。</p>
<p>20日 ごはん 春巻き 八宝菜 中華コーンスープ</p>	<p>21日 きのこごはん 厚焼き卵 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁</p>	<p>22日 *きなこ揚げパン 鶏肉の照り焼き サラダ コンソメスープ</p>	<p>23日 天皇誕生日</p>	<p>24日 ごはん さばのみそ煮 筑前煮 小松菜のみそ汁</p>
<p>中華コーンスープは、ペースト状にしたとうもろこしで作っています。</p>	<p>卵には、たくさんの栄養成分が含まれています。ほとんどの栄養素が含まれているので『完全栄養食品』と呼ばれています。</p>	<p>揚げパンは3B、C、Dのリクエスト献立です。きなこに砂糖と少しの塩を混ぜてあげたパンにまぶします。</p>	<p>和食には、先人の知恵と工夫が詰まっており、身近にある食材を無理なくむだなく、環境や体に優しい料理が数多くあります。</p>	
<p>27日 ごはん のりの佃煮 信田煮 もやしとちくわの炒めもの キャベツのみそ汁</p>	<p>28日 *ナン 県産豆カレー サラダチキンと野菜のソテー アップルシャーベット</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>3年生のリクエスト献立</p> <p>12月に各クラスで卒業までに食べたいメニューをリクエストしてもらいました。集計結果から1～3月で少しずつ給食に取り入れています。2月は*印の日です。給食での提供が難しいものもありましたが、できる範囲で卒業までに提供したいと考えています。</p> </div>		
<p>のりの佃煮は鉄分強化食品です。塩分も控えめになっています。</p>	<p>カレーは玉ねぎをしっかり炒めて作ります。玉ねぎには糖分が含まれていて、炒めると水分が蒸発し、濃縮されて甘みが増します。</p>			



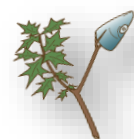
節分 豆ちしき

2月3日は節分です。「節分」とは、「節変わり」といい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいます。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分が特に大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

ふくまめ 福豆



節分に炒った大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれます。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



イワシの頭とひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシのにおいで鬼を追い払います。

