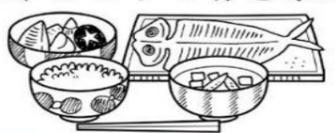




2月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

※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
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  <p>みそとしょうゆ もとは同じ!?</p> <p>みそもしょうゆも、中国から「醬」と「豉」という食べ物として、朝鮮半島を経て日本に伝わってきたといわれていますが、これがみそとしょうゆのもとになったものといわれています。「醬」とはいろいろな食べ物に塩を加えて発酵させたもので、「穀醬」（米や麦、大豆などが原料）「魚醬」（魚や魚の内臓などが原料）というものがありました。みそは奈良時代にはすでに貢進物として納められている記述があります。またしょうゆは鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」がつけられはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといわれています。</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;">  <p>が原料）「魚醬」（魚や魚の内臓などが原料）というものがありました。みそは奈良時代にはすでに貢進物として納められている記述があります。またしょうゆは鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」がつけられはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといわれています。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>食のこころわざ 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> </div> </div>				
<p>3日</p> <p>ごはん</p> <p>さばの和風カレー煮 (3年生リクエストメニュー)</p> <p>五目豆</p> <p>ほうれん草のみそ汁</p> <p>豆は昔から「魔を滅する」という意味を持っており、邪気を払うためにまかれるようになったそうです。</p>	<p>4日</p> <p>ごはん</p> <p>油淋鶏 (3年生リクエストメニュー)</p> <p>キャベツの塩昆布炒め</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>油淋鶏は下味をつけた鶏肉をから揚げにして、ネギの入った甘酢タレをかけています。</p>	<p>5日</p> <p>とんこつ醤油ラーメン (3年生リクエストメニュー)</p> <p>ブロッコリーの コンソメ炒め</p> <p>ブロッコリーはつばみの部分を食べる野菜で、ゆでるより炒めることで栄養素を効率よく摂取することができます。</p>	<p>6日</p> <p>ごはん</p> <p>黒豚焼売</p> <p>麻婆大根</p> <p>春雨スープ</p> <p>大根はビタミンCや食物繊維が豊富で、免疫力の向上や消化を助ける効果があります。</p>	<p>7日</p> <p>チキンカレー</p> <p>ボールゼリー フルーツポンチ (3年生リクエストメニュー)</p> <p>3年生のリクエストに今年もフルーツポンチがあがってきました。今回は3色のボールゼリーも入れます。</p>
<p>10日</p> <p>豚肉の生姜煮井 (3年生リクエストメニュー)</p> <p>根菜汁</p> <p>生姜煮は殺菌作用や免疫力向上などさまざまな健康効果が期待できます。血流をよくし、体を温めてくれます。</p>	<p>11日</p> <p>建国記念の日</p> 	<p>12日</p> <p>きなこ揚げパン (3年生リクエストメニュー)</p> <p>若鶏のトマトソース煮</p> <p>温野菜</p> <p>コンソメスープ</p> <p>今年もリクエストがあがってきました揚げパンです。コッペパンをひっくり返しながらか揚げ、きなこに砂糖と少しの塩を混ぜてまぶします。</p>	<p>13日</p> <p>ごはん</p> <p>ぶりの甘辛揚げ煮</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>古代ギリシャ時代にキャベツは薬として用いられたそうです。今キャベツが高騰し、高級野菜となっています。</p>	<p>14日</p> <p>ごはん</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>野菜の卵とじ</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>白菜は芯のところに切り込みを入れて冷蔵庫で保存すると長持ちします。食物繊維を豊富に含み、腸内環境を整えてくれる野菜の1つです。</p>
<p>17日</p> <p>ごはん</p> <p>ヒレカツ</p> <p>野菜炒め</p> <p>豆腐と野菜のとろみ汁</p> <p>豚肉の中で最も繊細で柔らかい部位「豚ヒレ」。一頭の豚から取れる量は全体の約2%という、とても希少な高級部位です。</p>	<p>18日</p> <p>わかめごはん</p> <p>スコッチエッグ</p> <p>きのこソテー</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p> <p>スコッチエッグはイギリス料理のひとつ。ゆで卵を塩コショウやナツメグなどで調味したひき肉で包み、焼いたり油で揚げたりする料理です。</p>	<p>19日</p> <p>みそキムチうどん</p> <p>かぶのグリルサラダ</p> <p>みそとキムチはどちらも発酵食品でもちろん相性もよい食材です。乳酸菌をはじめ、腐敗物質の増加を抑制する善玉菌が豊富に含まれています。</p>	<p>20日</p> <p>ごはん</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ビーフン炒め</p> <p>庄内麩のみそ汁</p> <p>ビーフンの原料であるお米には、胃の機能を高める作用があります。食欲不振や胃もたれ、吐き気、などの症状に効果があるといわれます。</p>	<p>21日</p> <p>ごはん</p> <p>餃子</p> <p>チャプチェ</p> <p>中華スープ</p> <p>餃子はバランスの良い食べ物です。餃子のあんには刻んだ野菜がたくさん入っていて、腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。</p>
<p>24日</p> <p>天皇誕生日の 振替休日</p> 	<p>25日</p> <p>ナン</p> <p>ドライカレー</p> <p>ポテトソテー</p> <p>ナンの主な材料は、小麦粉や強力粉に塩、砂糖、イーストなどで、これらをこねて発酵させた生地を平らに伸ばし「タンドール」と呼ばれるつば型のかまどの側壁にびたっと貼りつけて焼きあげます。</p>	<p>26日</p> <p>クリームロールパン</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>ミートソースペンネ (3年生リクエストメニュー)</p> <p>ポトフ</p> <p>「ペンネ」とはショートパスタの一種で、円筒状のパスタの両端を斜めにカットした形が特徴です。マカロニよりももちもちとした食感が食べ応えがあります。</p>	<p>27日</p> <p>ごはん</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>もずくのみそ汁</p> <p>ひじきは、縄文時代から食べられている、日本人にとってなじみ深い海藻のひとつです。生のひじきは渋みが強く、採ったものを数時間水で煮て乾燥させたものが製品になっています。</p>	<p>28日</p> <p>麻婆井 (3年生リクエストメニュー)</p> <p>わかめスープ</p> <p>麻婆豆腐は食材が豆腐や肉がメインのため、高タンパクのうえに低糖質なメニューです。生姜やにんにくが入っているため、体が温まります。</p>

◎全国的な米の価格高騰により令和6年11月分から米飯価格も引き上げられましたが、この上昇分については今年度市の方で負担していただいております。

