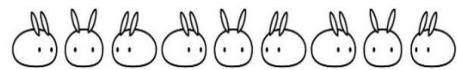


2月の献立表



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
2日 ごはん 納豆 いわしのみぞれ煮 五目豆 ほうれん草のみそ汁	3日 ごはん 鶏の唐揚げ（3年生リクエストメニュー） キャベツの塩昆布炒め（3年生リクエストメニュー） 大根のみそ汁	4日 旨辛みそラーメン プロッコリーのにんにく炒め（3年生リクエストメニュー） ストロベリータルト	5日 ごはん 棒餃子 大根のそぼろあんかけ 春雨スープ	6日 チキンカレー まめまめソテー（3年生リクエストメニュー） みかんゼリー
1日早い「節分メニュー」です。豆は昔から「魔を滅する」という意味を持っており、邪気を払うためにはかかるようになったそうです。	3年生のリクエストメニュー定番の「唐揚げ」。そして意外にもあがってきた「塩昆布炒め」ですが、昆布のうま味を感じる3年生さすがですね！	プロッコリーはつぼ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。	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。そぼろあんかけで味わいましょう。	秋田県産の大豆と枝豆を野菜と一緒にソテーしました。特に大豆は「畑のお肉」とも呼ばれるほど、たんぱく質が豊富です。
9日 スタミナ丼 (3年生リクエストメニュー) わかめスープ	10日 ごはん 春巻き（3年生リクエストメニュー） 中華ひじき（3年生リクエストメニュー） ワンタン卵スープ	11日 建国記念の日 	12日 ごはん 豚ロース生姜焼き きんぴらごぼう（3年生リクエストメニュー） キャベツのみそ汁	13日 ごはん 豆腐ハンバーグのデミソースかけ 野菜炒め 白菜のみそ汁 チョコプリン（バレンタインデザート）
スタミナとは長時間疲れず働くことのできる持久力のことです。スタミナ食としてぴったりな豚肉、にら、にんにくなどをたっぷり入ったスタミナ丼です。	和風のひじき煮物ではなく、中華ひじきが3年生リクエストメニューにあがってきました。鶏ひじき肉とたけのこを入れ、ごま油で仕上げをしています。	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。東由利では、寒さに耐えようと糖度の高い雪中キャベツの収穫体験を行っています。	明日14日はバレンタインです。実は女性が男性へチョコレートを贈る日とされているのは日本だけということです。	
16日 ごはん 牛肉コロッケ もやしとちくわの炒め物 豆腐のとろみ汁	17日 わかめごはん (3年生リクエストメニュー) 焼壳 ナムルソテー 庄内麸のみそ汁	18日 キムチうどん プロッコリーのコーン炒め マーラーカオ	19日 ごはん さばのみそ煮（3年生リクエストメニュー） ビーフン炒め もずくスープ	20日 ナン（3年生リクエストメニュー） キーマカレー（3年生リクエストメニュー） サイコロサラダ
とろみは舌ざわりや喉ごしを良くしたり、温かい料理を冷めにくくしてくれます。豆腐のとろみ汁には野菜やかまぼこに加え、おろし生姜を入れているので体の中から温まるメニューです。	平べったい“板麺”は、北前船の交易が盛んだったころ、船に積みやすくかさばらないとの理由から、このような形になったと言われています。	キムチとそば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。	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。	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」と呼ばれるつぼ型のかまどの側壁にぴたっと貼りつけて焼きあげます。
23日 天皇誕生日 	24日 ごはん 焼き餃子（3年生リクエストメニュー） チャプチエ 中華スープ	25日 きなこ揚げパン（3年生リクエストメニュー） 若鶏のトマトソース煮 温野菜 ポトフ（3年生リクエストメニュー）	26日 ごはん ぶりの甘辛揚げ煮 すき昆布の炒め物 なめこのみそ汁（3年生リクエストメニュー）	27日 麻婆丼（3年生リクエストメニュー） 野菜スープ フローズンヨーグルト
	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。	毎年リクエストメニューのトップに入ってくる「きなこ揚げパン」です。コッペパンをひっくり返しながら揚げ、きなこに砂糖と少しの塩を混ぜてまぶします。	「すき昆布」は、三陸沖で採れたミネラルたっぷりの真昆布を一度熱湯でゆでてから冷却し、幅を2~3mmに細かく刻んでぬめりをとり、紙すきと同じ方法の専用のすのこで乾燥して作られるため、この名前がつきました。	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。

節分まめ知識

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した。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。



食のことわざ

膳部そろうて箸を取れ



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。