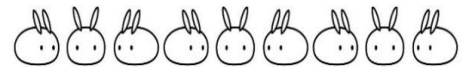


2月の献立表



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 1日早い「節分メニュー」です。豆は昔から「魔を減する」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。	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 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！	4日 旨辛みそラーメン ブ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 ブ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。	5日 ごはん 棒餃子 大根のそぼろあんかけ 春雨スープ 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。	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 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 スタミナとは長時間疲れず動くことのできる持久力のことです。スタミナ食としてびったりな豚肉、にんにくなどをたっぷり入れたスタミナ丼です。	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 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。鶏ひき肉とたけのこを入れ、ごま油で仕上げをしています。	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 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会を行っています。	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（ハレタインデザート） 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 豆腐のとうもろ汁 とうもろ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。豆腐のとうもろ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。	17日 わかめごはん（3年生リクエストメニュー） 焼売 ナムルソテー 庄内麩のみそ汁 平べったい「板麩」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。	18日 キムチうどん ブロッコリーのコーン炒め マールーカオ キムチとみそ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。	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 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。	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 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。
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） チャプチェ 中華スープ 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。	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） 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かき揚げ、きなこに砂糖と少しの塩を混ぜてまぶします。	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） 「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きで乾燥して作られるため、この名前がつけました。	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 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

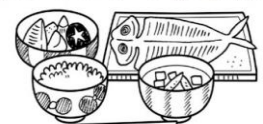


ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシの頭で鬼を追いかけています。



食のこころ

膳部そろって箸を取れ



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。

