

2月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
3  《節分の日メニュー》 ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 いわしフライのソースかけ ベーコンとれんこんのソテー ブロッコリーのサラダ 福豆 今日、節分メニューで、いわしフライや、福豆を出しています。学校に配信している、給食の動画を見て下さい。福豆は、よくかんで食べましょう。 	4 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め 五目厚焼き卵 ポテトサラダ 小松菜のおかか和え 五目厚焼き卵の「五目」とは、いろいろな具材が入っている、という意味です。人参やたけのこなどの野菜が入っていて、だしのきいた、甘辛い卵焼きです。 1杯 	5 さつまいもパン 豆腐入りごま豆乳スープ チキンカツ 切干大根のペペロンチーノ もやしのカレーソテー 黄桃缶 今日の切干大根は少しの唐辛子を入れて炒めることでピリリと辛味をきかせ、にんにくを隠し味に入れて、風味豊かな、洋風のペペロンチーノ味に仕上がっています。	6 ごはん テンゲン菜の中華スープ ひじき入りぎょうざ チリコンカン 三色ナムル チリコンカンは冷蔵庫がなく鮮度が落ちた肉を調理する方法として、臭み消しのハーブや香辛料を加えて煮込んだのがはじまりだといわれています。アメリカのテキサス州で生まれたといわれています。	7 ごはん  米粉チキンカレー かぼちゃチーズフライ ウインナーとコーンのソテー 大根のサラダ 福神づけ 今日は、米粉チキンカレーです。じゃがいも、人参などの野菜を入れ、カレーパウダーや調味料で味付けし、仕上げに米粉でとろみをつけています。 山盛り一杯 
10 ごはん 白菜のスープ 鶏肉のトマトソースかけ バジルスパゲティ こんにやくとまいたけの炒め物 すりおろし洋なしゼリー 今日のパジルスパゲティの緑色は、バジルという香草から来ています。バジルは、そのフレッシュな香りが特徴で、気持ちを安定させたり、リラックスしたりする効果があるそうです。	お玉マークを目安に盛り付けましょう マークのない日は汁物です  1杯半	12 ごはん プルコギ チヂミ チャプチェ ツナとキムチの炒め物 チャプチェは韓国朝鮮の料理で、「チャプ」は混ぜ合わせる、「チェ」はおかずという意味です。もともと野菜だけの炒め物でしたが、春雨を入れた料理に変わっていきましました。 1杯 	13 わかめごはん ほうれん草と卵のスープ ポークコロッケ きこのペンネ ブロッコリーとハムのサラダ ブロッコリーは、花のつぼみ部分を食べる野菜です。畑でそのまま育つと、きれいな黄色い花が咲きます。緑黄色野菜であり、体の調子を整えるビタミンを多く含んでいます。残さず食べましょう。	14 米粉豆乳パン(C) 黒糖パン(A, B) ※ ニョッキのクリーム煮 ハートハンバーグのケチャップかけ ガトーショコラ もやしのソテー ニョッキとは、つぶしたじゃがいもやかぼちゃに小麦粉などを入れて、団子状に丸め、ゆでたものです。もちもちしているので、よくかんで食べましょう。 1杯 
17 ごはん わかめスープ 鶏肉の竜田揚げ 大根の中華和え テンゲン菜のにんにく炒め 今日の、テンゲン菜のにんにく炒めに入っているにんにくには、糖質代謝に関わるビタミンB1のはたらきを助ける役割があるため、私たちの疲労回復に役立ちます。	18 ごはん  牛どん お魚フライ 鶏肉とキャベツのソテー がんもどきの煮物 アセロラゼリー がんもどきは、元々は肉の代用品として考案された精進料理で、鳥類の、「雁(がん)」の肉に似せた「もどき料理」であることから、「がんもどき」とよばれるようになったそうです。 1杯 	19 コッペパン ミネストローネ 鶏肉のレモンソースかけ ツナとごぼうのごまサラダ 液体ココア 液体ココアは少し飲んだ牛乳に入れて、こぼれないように飲み口をとじて押さえ、横に振って混ぜて飲みましょう。	20 ごはん さつまいものみそ汁 キャベツミンチカツ ささみとほうれん草のごま和え 切干大根のゆず風味炒め さつまいもは、収穫してからしばらく置いておいたり、ゆっくり時間をかけて加熱したりすることで、さつまいもが持っているアミラーゼという消化酵素がはたらき、さつまいも自身が持っているデンプンを糖に分解して、甘くなります。	21 ごはん 厚揚げの中華煮 コーンしゅうまい 春雨サラダ 小松菜とエリンギのソテー 今日のサラダの春雨は、さつまいもやじゃがいもからとれたデンプンからできています。緑豆などのデンプンから作られた春雨に比べて、もちもちした食感があります。 1杯 
 ごはんは写真の量を目安に盛り付けましょう	25 ごはん ホイコーロー オムレツ ジャーマンポテト 人参とコーンのケチャップ炒め ホイコーローは、中国の四川省の料理です。漢字では「回鍋肉」と書きます。一度茹でた豚を再び鍋に戻して炒められるため、それが名前の由来となっています。 1杯 	26 コッペパン じゃがいものミルクスープ 肉団子のあんかけ 白菜のサラダ りんごジャム ブロッコリーのチーズソテー ブロッコリーはキャベツやカリフラワーと同じアブラナ科で、原産地は、地中海沿岸と考えられています。初めは観賞用でしたが、ローマ帝国時代には野菜として栽培され始め、中世になりヨーロッパ中に広がりました。	27 ごはん 大根のみそ汁 さばのよしる干し ごぼうと牛肉のきんぴら いんげんのごま和え さばのよしる干しの「よしる」とは、「いしる」ともいい、魚介類に食塩を加えて漬けこみ、1年以上かけて発酵、熟成をさせた浸出液です。アミノ酸を多く含むため、魚などを漬け込むと、おいしさが増します。 	28 ごはん ポトフ 豚肉のバーベキューソースかけ れんこんのサラダ 鶏肉と豆苗の炒め物 豚肉のバーベキューソースかけのたれは、人気があります。おろしたりんご、にんにく、レモン汁を入れて、砂糖やしょうゆで味を調えます。水溶きでんぷんを入れてとろみをつけます。 1杯 

 箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう

 スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです

 魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

 パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
 B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
 C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください