

令和3年度 2月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

日曜	こんだて名			食べ物のはたらき					献立からのメッセージ	
	主食	牛乳	副食 デザート	体をつくる (あか)		体の調子を整える (みどり)		エネルギーのもと になる (きいろ)		
				魚・肉・たまご・豆・ 豆製品など	牛乳・乳製 品・小魚・ 海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	こく類・いち類 さとう	油類	
1 火	ごはん	○	信田煮 さつまいもの白あえ かす汁	油あげ とり肉 ぶた肉 とうふ はまち みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく はくさい だいこん 白ねぎ たまねぎ ごぼう	米 さとう でんぷん さつまいも	ごま	寒さ厳しい2月のスタートです。温かいものは温かいうちに食べられるよう、給食当番は丁寧で手早い配膳に心がけましょう。身支度、手洗いは忘れずに！
2 水	あげ きなこ パン	○	焼肉サラダ カロチンポタージュ いよかん	ぶた肉 きなこ	牛乳	にんじん フロッキー かぼちゃ パセリ	きゃべつ 白ねぎ いよかん	小麦粉 さとう じゃがいも	油 ドレッシング 生クリーム	給食センター特製の「あげきなこパン」は、リクエストの多いメニューの1つです。まぶしたきなこがこぼれやすいので、気を付けて食べてください。
3 木	ごはん	○	いわしの甘酢かけ つるつるしらたき 冬きゃべつのみそ汁 節分まめ	いわし 油あげ みそ 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	もやし こんにゃく きゃべつ レモン 白ねぎ	米 小麦粉 でんぷん さとう	油 ごま油	節分とは立春の前日、季節の変わり目となる日です。災いの象徴である鬼が苦手なすりわしや、1年をマメに過ごせるようお願いをこめた節分豆をいただきました。
4 金	ごはん	○	大豆のトマト煮 ナムル スープビーフン	とり肉 やきぶた 大豆	牛乳	トマト 青ねぎ ピーマン にんじん ほうれんそう	白ねぎ にんにく ぜんまい だいこん もやし たけのこ	米 さとう でんぷん ビーフン	油 ごま油	今日は立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体の抵抗力を高めるビタミンACEを意識してとるようにしましょう。色の濃い野菜に多く含まれていますよ。
7 月	ごはん	○	ししゃもの天ぷら こまあえ ポークカレー	ししゃも とうふちくわ かつおぶし ぶた肉	牛乳 あおさ	ちんげんさい トマト フロッキー にんじん	もやし にんにく 白ねぎ なし	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま	「ししゃも」の名前の由来は、アイヌの言葉でヤナギを意味する「スス」と、魚を意味する「ハム」が合わさった「ススハム」ではないかとわれています。
8 火	ごはん	○	かぼちゃしゅうまい 大根の中華いため わかめスープ	とり肉 みそ とうふ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	きゃべつ にんにく しょうが だいこん はくさい たまねぎ 白ねぎ しいたけ れんこん	米 小麦粉 はるさめ パン粉 さとう でんぷん	ごま油	使いやすい箸の長さは、自分の手の長さの1.2倍くらいが目安になります。上手に箸が使えないときには、長さや太さ、材質などを確かめてみましょう。
9 水	小型 米粉 パン	○	カレー風味ミンチカツ らっきょうサラダ きつねうどん	とり肉 ツナ 油あげ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	たまねぎ きゃべつ らっきょう えだまめ はくさい えのきたけ	米粉 うどん パン粉 さとう 小麦粉	油	きつねうどんは、油揚げがきつねの好物であること、色合いがきつねを連想することが名前の由来とされています。油揚げを甘辛く別炊きして作ります。
10 木	かおり ごはん	○	さばの塩焼き フロッキーのごまだれ だいこんのみそ汁	さば ひよこ豆 みそ	牛乳	フロッキー にんじん だいこん葉 青しそ	とうもろこし だいこん ごぼう	米 さとう さといも	ごま	1年中食べることができる大根ですが、今の時期が旬で一番おいしいといわれています。消化を助けてくれる働きがあり、おなかに優しい野菜です。
14 月	ごはん	○	ハートロック フレンチサラダ はくさいシチュー ハレンタインデザート	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ スキムミルク	フロッキー にんじん グリーンピース	きゃべつ とうもろこし 白ねぎ はくさい たまねぎ	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも プリン	油 バター	今日はハレンタイン献立です。ハレンタインにちなんで、身近な人へ感謝の気持ちを伝えたり、お手伝いなどで感謝の気持ちを表現する日にしたいです。
15 火	ごはん	○	ちくわのツナマヨ焼き おろしあえ さつまい	ちくわ ツナ あつあげ みそ かまぼこ かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース パセリ	たまねぎ とうもろこし はくさい だいこん ゆず きゃべつ 白ねぎ	米 さつまいも	マヨネーズ	小さく切ったちくわとツナ、マヨネーズをあえて焼く今日の主菜は、トースターなどを使えば小学生でも作りやすい料理です。おうちでレッククッキング！
16 水	小型 コッパ パン	○	タンダーリーチキン りんごヨーグルト みそラーメン	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	白ねぎ にんにく しょうが アロエ りんご みかん きゃべつ もやし しめじ たけのこ	小麦粉 ラーメン		海外では「1日1個のりんごで医者いらず」ということわざもあるりんごを、ヨーグルトに入れました。カットとすりおろし、ふたつの形で入れています。
17 木	ごはん	○	あじフライ ひじきサラダ 米粉マカロニのスープ	あじ とり肉 ウインナー	牛乳 ひじき	フロッキー にんじん ちんげんさい	きゃべつ とうもろこし レモン	米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 米粉マカロニ	油 オリーブ油	一般的なマカロニの原料は小麦粉です。今日は米から作られたマカロニ入りのスープにしました。小麦粉との違いを確かめながら食べてみてください。
18 金	ごはん	○	スパニッシュオムレツ きんぴらごぼう なめこ汁	卵 ベーコン ひらてん とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん なめこ 白ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	「みそ汁一杯三里の力」ということわざがあります。みそ汁は三里(約12km)を歩くパワーになるほど栄養豊富で、意識して食べたい汁物だという意味です。
21 月	ごはん	○	はまのあかね焼き マカロニサラダ あごちくわのすまし汁	はまち とうふ あごちくわ みそ	牛乳	にんじん	きゃべつ カリフラワー とうもろこし はくさい えのきたけ 白ねぎ	米 マカロニ	ドレッシング マヨネーズ	ごはんを中心に、どの料理も均等に食べ終わるよう心がけていますか？ただ残さず食べるだけでなく、食べ進め方のマナーにも気を配るようにしましょう。
22 火	ごはん	○	あんかけとうふ 切干大根のふくめ煮 白玉しょうがスープ	とうふ ひらてん	牛乳	にんじん 青ねぎ	きりぼしだいこん しょうが はくさい こんにゃく	米 さとう でんぷん もち	油	細切りした大根を乾燥させて作る切干大根は、食物せんいなどの不足しがちな栄養素がギュッと詰まった昔ながらの乾物です。おうちでも作ってみませんか？
24 木	ごはん	○	ハンバーグ はるさめの土佐酢あえ さといものみそ汁 型抜きチーズ	とり肉 ぶた肉 かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ きゃべつ えのきたけ 白ねぎ	米 さとう さといも はるさめ		「土佐酢あえ」とは、味付けの際にかつおぶしを加えた酢の物のことです。かつおの産地である土佐(高知県)にちなんで、この料理名がつけました。
25 金	ごはん	○	はるまき れんこんのみそいため もずくスープ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	こんにゃく れんこん にんにく だいこん しいたけ 白ねぎ きゃべつ たけのこ	米 小麦粉 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま	れんこんは地下に伸びた茎の部分を食べる野菜です。体の抵抗力を高めるビタミンCや、おなかの掃除をしてくれる食物せんいを多く含んでいます。
28 月	ごはん	○	とりのゆずみそかけ 海藻サラダ けんちん汁	とり肉 とうふ ツナ みそ	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	きゃべつ だいこん ごぼう こんにゃく 白ねぎ ゆず	米 さとう さといも	ごま	秋から冬にかけて収穫される「ゆず」は、寒い時期の日本の食事に彩りと香りを添えてきた果物です。今日は焼いた鶏肉にゆず風味のみそダレをかけました。

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。



季節の行事「節分」

節分とは、冬から春になる季節の変わり目、立春の前日をいいます。災いをもたらすとされる「鬼」を追い払い、福を呼び込むため、「豆まき」をしたり、「いわしの頭」をヒラキの枝にさして飾る風習があります。
また、自分の年齢の数だけ豆を食べると、1年健康に過ごせるともいわれています。



節分の豆が残ったら…
簡単なおやつを作ってみませんか？
【ココア大豆】

〈材料〉
炒り大豆・・・30g
水・・・大さじ1
さとう・・・小さじ半分
純ココア・・・2g

〈作り方〉
①なべに水とさとうを入れて煮立てる。
②ココアを入れて煮溶かす。
③炒り大豆を入れてかき混ぜる。
④全体がドロっとしてきたら、火を止めて豆がバラバラになるまで手早く混ぜる。