

2月

2月は昔の呼び方で「如月」といいます。
 2月はまだ寒さが残っていて、衣を更に重ね着するといふ意味の「衣更着」からきているといわれています。
 他には令月、仲春、木芽月、雪消月、初花月などの呼び方があります。英語では「February」といいます。



鶏肉とさつまいものオーロラソースあえ (1日)

オーロラソースといえは本当はホワイトソースにケチャップなどを混ぜたもので、日本ではマヨネーズとケチャップを混ぜたものが一般的です。ピンクがかったオレンジ色が「夜明け」を意味する「オーロラ」という言葉に合うのでしょう。でも昔から給食で出されている「オーロラソース」はなぜかケチャップとみそを合わせたソースです。こちらは夜明けのような色とはいえませんが、鶏肉・レバー・さつまいもによく合い、おいしくいただけます。

節分 (3日)

2月3日は節分です。節分には豆をまいて鬼を追い払います。家の戸口にヒイラギワシを飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。



いり豆 イワシ料理 東方巻き

最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西で商売繁盛を願って食べられていたものです。

黒大豆 (3日、7日)

黒豆(黒大豆)は丹波の篠山の特産物です。丹後でもたくさん作られています。黒豆は大豆と栄養的にはほとんど変わりませんが、黒い皮の成分には、血液をサラサラにするなど生活習慣病の予防の効果があるといわれています。

給食ではこの黒豆を使って3日に炒った豆に砂糖をからめたものを、7日には一緒に炊いた黒豆ごはんを出します。



8のつく日は「歯の日」

よくかんで食べるかみかみメニューやカルシウムたっぷりのメニューを出します。今月8日の歯の日には

- * 麦ごはん
- * ささみのレモンソースあえ
- * ごぼうチップスサラダ



新メニューのごぼうチップスサラダは揚げたごぼうチップスの食感を楽しみながら食べてみてください。

噛む時は口を閉じて奥歯でしっかりかみましょう。

ソースカツ丼 (9日)

9日は私立高校受験前ということで、試験に「勝つ！」ように、ソースカツ丼にしました。

福井県では、カツ丼といえは一般的にはソースカツ丼を指すようで、福井県を代表するご当地グルメにもなっています。

体調万全で入試に臨んでくださいね。



バレンタインデー (14日)

バレンタインデーは、本来チョコレートに限らずプレゼントを大切な人に贈って気持ちを伝える日です。給食ではココアを入れたチョコプリンを出します。

ココアとチョコレートは兄弟のような関係でどちらもカカオ豆から作られます。ココア+牛乳という組み合わせはミネラルのバランスも味のバランスもよく、最高の組み合わせです。今回のチョコプリンにもココアと牛乳が入っています。



世界の料理



15日(水)

2月の世界の料理は「アメリカ」の料理です。

チリコンカンは、19世紀半ばにアメリカのテキサス州で考えられたといわれ、テキサス州ではこれを「州の料理」としているそうです。アメリカでは、ひき肉とたまねぎ、トマト、チリパウダー、インゲン豆(金時豆や赤インゲン豆)などで作りますが、給食では、インゲン豆の代わりに大豆を使って作ります。

ハッシュドポテトは北アメリカの朝食のサイドメニューとして食べられています。じゃがいもを細かく切って(ハッシュド)形を整えて揚げます。給食ではゆでてつぶしたじゃがいもに細かく切ったじゃがいもを混ぜて、小判型にして油で揚げます。

毎月19日はたんご・食の日

毎月19日は「たんご・食の日」として、地元でとれた旬の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。

今月は17日に出します。

- * ひじきごはん
- * 竹輪の磯辺揚げ
- * 煮びたし
- * 豚汁 * 牛乳

今月の「たんご・食の日」の旬の食材は、特別栽培米、にんじん、キャベツ、大根、葉ねぎ、牛乳です。

豚肉のかりんと揚げ (28日)

かりん糖といえは、昔からよく食べられている黒砂糖の蜜をからめて乾燥させた駄菓子です。



そのかりん糖をイメージしたメニューです。中の生地の部分豚肉で作るので、肉を棒状にカットしてもらい、唐揚げにします。それに甘めのたれをからめて作ります。

臭汁 (28日)

水で戻しやわらかくした大豆をすりつぶしたものを「臭」といいます。この臭を入れたみそ汁が臭汁です。今回は豆乳も加えています。大豆のおいしさと栄養をまるごとたっぷりいただけるお汁になっています。