



2月のこんだて表

令和5年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
			2月1日	2月2日
			ごはん けんちん煮 春菊のごまあえ こんにゃくのピリ辛煮 牛乳	ごはん【節分】 イワシのかば焼き 小松菜としめじのおひたし さつまいもの味噌汁 黒豆の砂糖がらめ 牛乳
2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
ごはん チーズタッカルビ 切干大根のナムル わかめのスープ 牛乳【世界の料理・韓国】	減量ごはん ツパスの竜田揚げ キャベツのゆかり和え しっぽうどん 牛乳	中華風炊込みごはん スタミナ炒め 大根の味噌汁 いよかん 牛乳	麦ごはん ササミのチリソース ごぼうマヨネーズサラダ さつまいものスープ 牛乳【菌の日】	ごはん 味噌カツ れんこんとしめじの炒め物 豆腐のすまし汁 牛乳【私立入試前】
2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日
振り替え休日	ごはん 大根と春雨の辛味炒め ツナと野菜のソテー 大学芋 牛乳	チキンライス フレンチサラダ コンソメスープ ショコラ蒸しパン 牛乳【バレンタイン】	ごはん 海と畑のかき揚げ 昆布豆 豆腐の味噌汁 牛乳【公立前期前】	ごはん(特裁米) 焼きサバのおろしかけ ほうれん草の和え物 せんだご汁 牛乳
2月18日(日)	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
ごはん(特裁米) 冬野菜のマーボー キャベツのカレー炒め はちみつレモンゼリー 牛乳 PTA年度末総会	ひじきごはん(特裁米) ちくわの照り煮 小松菜のごまあえ かきたま汁 牛乳【たんご・食の日】	ごはん(特裁米) 白身魚のパン粉焼き マセドアンサラダ キャベツのスープ 牛乳	ごはん(特裁米) もんじゃ春巻き わかめとえのきの炒め煮 粕汁 牛乳	天皇誕生日
2月26日	2月27日	2月28日	2月29日	
ハヤシライス(麦ごはん) じゃがいものしょうゆドレッシング りんご 牛乳	ごはん 豆腐のまさご揚げ キャベツの昆布炒め 沢煮椀 牛乳	ごはん おから入りキッシュ 大根サラダ ワンタンスープ 牛乳	五目ごはん キスのから揚げ 即席漬け じゃがいものみそ汁 牛乳	

今月の食育メモ

○2月3日:節分



2日は節分にちなんで、「イワシ」と「黒豆」を使った献立です。
なぜイワシや大豆が節分には出てくるのでしょうか。鬼はイワシの臭いが嫌いなので、イワシの頭をヒイラギの枝にさして戸口に立てておいて鬼が家に入ってこれないようにしていました。さらにヒイラギのとげで鬼の目をさして追い払うという意味もありました。
昔の中国でおこなわれていた行事と日本の行事が合わさり、広まったのが豆まきだそうです。大切な作物だった大豆には穀物の霊が宿っていて、その力が悪霊を追いやると昔の人は考えていたそうです。
炒った大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、邪気をはらいます。その後自分の年の数だけ豆を食べて1年の無事を祈ります。
給食では、黒豆の砂糖がらめを出します。黒豆も大豆の仲間です。よく噛んで食べて健康を祈りましょう。

○2月5日 世界の料理・韓国「チーズタッカルビ・切干大根ナムル」

クイズです。「チーズタッカルビ」を作るには「ある調味料」が欠かせません。次のうちどれでしょう。

- ① トウバンジャン ② コチュジャン ③ ケチャップ

正解は②の「コチュジャン」です。聞きなれない調味料かもしれませんが、トウバンジャンと違って辛味はそこまで強くなく「唐辛子味だけど、甘味のあるみそ」といった味です。チーズタッカルビ以外にも、ピビンバや焼き肉のタレなどに使われます。給食では食べやすいよう紙カップに入れていますが、もともと「タッカルビ」という料理は鉄鍋（てつなべ）という鉄板のような鍋を使い、鶏肉や野菜を炒めて作る料理です。韓国語で「タッカルビ」は「鶏の骨のまわりの肉」という意味で、韓国では屋台などで食べることもできます。

そんな「タッカルビ」にチーズをたっぷりかけたのが「チーズタッカルビ」です。韓国料理のタッカルビを、日本人が独自にアレンジした料理とされています。



○2月8日:歯の日

毎月8のつく日を「歯の日」としています。今回は、「麦ごはん」と「ササミのチリソース」と「ごぼうマヨネーズサラダ」がかみかみメニューになっています。じょうぶな歯とアゴになるようにかみごたえのある食品を食べましょう。かむ時は、口をとじて奥歯でかむようにしましょう。



○2月9日:私立高校受験前

9日は私立高校受験前ということで、試験に「勝つ!」ように、とんかつとしました。みそ味のとんかつです。7日には「いい予感」とかけていよかんを入れています。

○2月14日: バレンタインデーメニュー

バレンタインにちなんだデザートです。

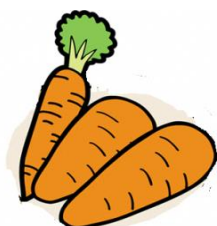
14日は、バレンタインデーにちなんで、給食でもココアを入れたショコラ蒸しパンを作ります。

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。「チョコレート」と「ショコラ」は言語が違うだけで意味は同じです。ショコラはフランス語です。ココア+豆乳という組み合わせで、今回はホットケーキミックス、卵を使って蒸しパン風に仕上げます。

○2月20日「たんご・食の日」の献立

毎月19日は「食育の日」です。京丹後市や京都府内でとれた食材を積極的に使い、地産地消を進めています。

今月は「にんじん」「キャベツ」「小松菜」「ねぎ」が市内産・府内産の食材です。ごはんは京丹後市産の「特別栽培米」のコシヒカリです。地域でとれた食材の良さを、給食を通じて感じましょう。



○2月22日 もんじゃ春巻き

お好み焼きといえば大阪が発祥ですが、もんじゃ焼きの発祥は東京です。実際はもんじゃ焼きの方が歴史が古いです。お好み焼きはもんじゃ焼きが東京から大阪へ伝わってから派生した食べ物です。

「もんじゃ焼き」の名前の由来は「もんじやき（文字焼き）」が訛って「もんじゃ焼き」になったといわれています。「もじ」が「もんじ」と変わり、「もんじ」が「もんじゃ」へと変化していったと考えられています。

今回はもんじゃの具を春巻きに巻いて、油で揚げます。新メニューです。

