

はいぜん

ひとくちメモ

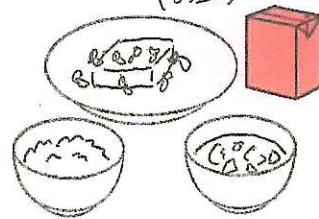


きゅうしよく カレンダー 2月 No.1




1 (木)

どうもハンバーグのこあんかけ (お皿)

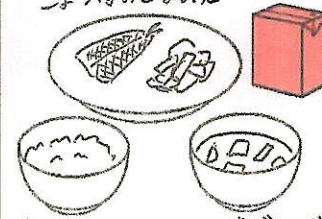


ごはん (茶碗) もずくじる (汁碗)

給食のハンバーグには、角が丸いものが多くなっています。これは、天板で焼いたときに角が丸くなってしまいうためです。給食では、大きなハンバーグを焼いて切り分けて作っているため、角が丸いものはとても珍しいのです。当たればラッキーかも...?! 

2 (金)

いわしのかば焼きぶう (お皿)



ごはん (茶碗) あめあけのみそ汁 (汁碗)

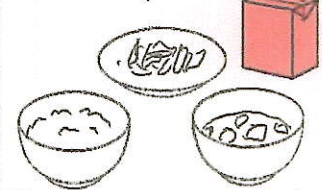
2月3日は節分の日
節分には、いわしを焼いて食べる習慣があります。これは、いわしを焼くにおいで鬼を追い払うためです。鬼はとがったものが苦手なため、ひいらぎの葉がついた枝にいわしの頭を刺してかざる風習もあります。

はいぜん

ひとくちメモ

5 (月)

ニラともやしのおひたし (お皿)

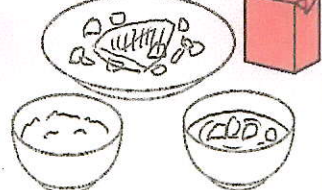


ごはん (茶碗) しらす汁 (汁碗)

今日の炒め物に入っている緑の野菜は、ねぎではなくニラです。ニラ特有の強い香りは「アリシン」という成分です。アリシンはビタミンB₁の吸収率をよくして糖質の分解を助けてくれるので、豆腐チゲに入っている豚肉との相性は抜群です。

6 (火)

さばのあまのあんかけ (お皿)

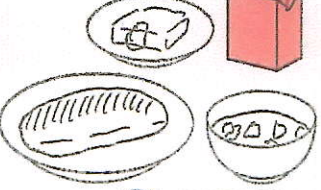


ごはん (茶碗) ちまみスープ (汁碗)

クイズ①
さばに多くふくまれる、脳のはたらきを助ける栄養素の名前は何でしょう?
① DHA ② DHB ③ DHC
DHAは「エイサー」の成分で、脳細胞の膜を構成する重要な成分です。DHBは「エイサー」の成分で、脳細胞の膜を構成する重要な成分です。DHCは「エイサー」の成分で、脳細胞の膜を構成する重要な成分です。

7 (水)

トルティージャ (お皿)

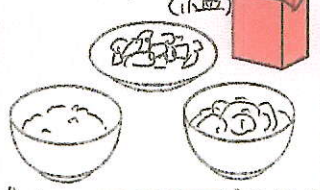


ごはん (パン皿) とろけるクリームシチュー (汁碗)

「トルティージャ」はスペインの食材で、日本のオムレツのようにウィンナーやじゃがいもなどの具材が入っています。フライパンで大きく焼いて、ピクニックやパーティーに持ち寄り、切り分けて食べられます。給食では、ケチャップをかけていただきます。

8 (木)

チンゲンサイとじめじのなまぐさ (お皿)

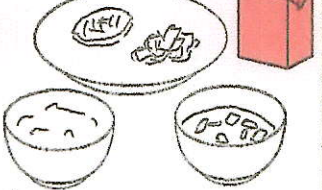


ごはん (茶碗) みそにのみずけ (汁碗)

クイズ②
チンゲンサイを漢字で書くと、ある色の漢字が入っています。それは何でしょう?
① 黄 ② 緑 ③ 青
チンゲンサイの漢字は「青」です。

9 (金)

とりへのおろしソース (お皿)



ごはん (茶碗) あめあけのみそ汁 (汁碗)

新メニュー!
鶏肉のおろしソースは新メニューです。しょうゆとみりんを下味をつけた鶏肉をオーブンで焼き、大根おろしのさっぱりソースをかけました。ソースは、しょうがとねぎも入ってよい香りがします。ごはんが進むメニューです!

はいぜん

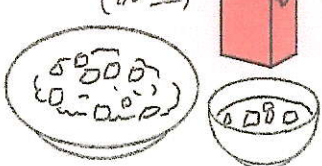
ひとくちメモ

12 (月)

**振替休日
(建国記念日)**

13 (火)

こぎつねずし (カレー皿)

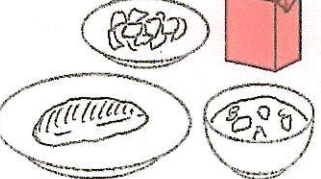


ごはん (茶碗) まつぼし (汁碗)

2月12日(月)は初午
2月の最初の午の日を「初午」と言います。初午には、穀物の神様「稲荷神」の使いであるきつねに、いなり寿司をお供えます。給食では、刻んだいなり(油揚げ)を混ぜ込んだ「こぎつね寿司」をいただきます。

14 (水)

インディアンポテト (お皿)

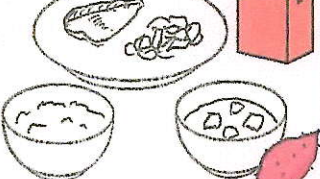


ごはん (パン皿) ABCスープ (汁碗)

新メニュー!
インディアンポテトは新メニューです!カラッと揚げた鶏肉とじゃがいもを、カレー粉が隠し味のソースと和えています。スパイシーな香りが食欲をそそります。ぜひ、新メニューの感想を教えてください!

15 (木)

ごぼうのやうあんせき (お皿)



ごはん (茶碗) さつまいも汁 (汁碗)

クイズ③
幽庵焼きに使っている果汁(果物の汁)は何でしょう?
① ゆず ② レモン ③ ライム
幽庵焼きは、江戸時代の北村

16 (金)

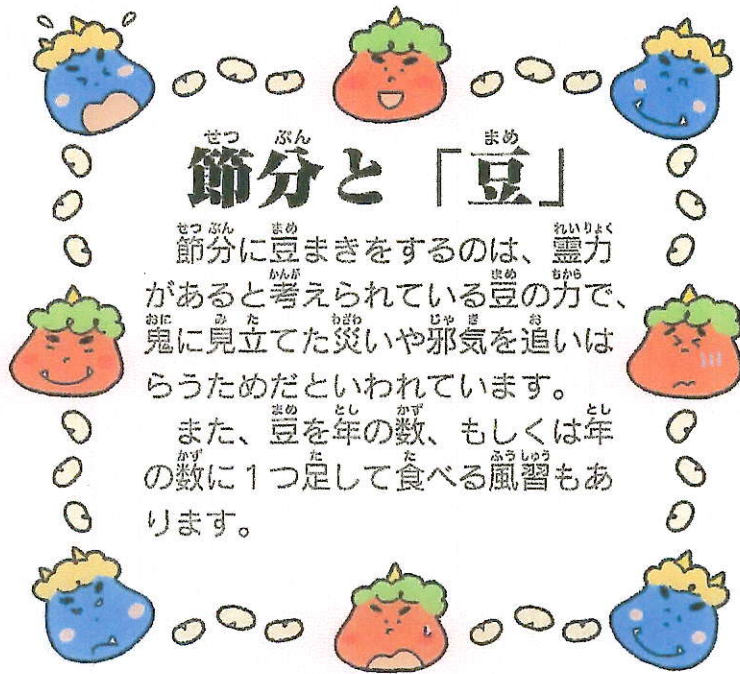
ポークカレーライス (カレー皿)



ごはん (茶碗) さつまいも汁 (汁碗)

今日は、久御山町でとれた白菜をいただきます。白菜の葉をよく見ると、白い芯の部分に黒い点が見えることがあります。これはポリフェノールの一種で、虫や病気ではありません。そのまま食べられるので、旬を味わってください。

きゅうしよく カレンダー 2月 No.2



せつぶん 節分と「豆」
 節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。
 また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
はいぜん					<p>春分の日</p>
ひとくちメモ	<p>毎月19日は食育の日 2月に紹介する減塩のコツは、「タレやソースをつけない(ひかえる)」です。フライや天ぷらなどは、衣がタレやソースをすってしまい、ついついかけすぎてしまいます。今日の給食のスコップコロケは、中の具材をソースで味付けしているので、ソースをかけなくても美味しく食べられます。</p>	<p>新メニュー! 大豆をお肉のように加工したものが「大豆ミート」です。お肉よりも鉄分や食物繊維が多く含まれ、脂質が少ないことから近年注目されています。給食では食べやすいように、お肉と大豆ミートを合わせて使っています。違いがわかるでしょうか…?!</p>	<p>クイズ④ 今年度、給食に登場したパンは何種類あるでしょう? ① 3種類 ② 6種類 ③ 10種類</p> <p>1. 卵 2. パン ① 3種類 ② 6種類 ③ 10種類</p>	<p>寒い季節に食べたくなるおでん。おでんに使われるだしや味付け、具材は、地域や家庭によって違います。給食では、かつおとこんぶの合わせだしに、鶏肉、ちくわ、そして久御山町の大根など、全部で6種類の具材を煮込みます。みなさんのおうちのおでんには、どんな具材が入っていますか?</p>	
はいぜん					
ひとくちメモ	<p>「卵とじ」の「織じる」という言葉には、「離れているものをつなぎ合わせる」という意味があります。「本を織じる」「破れを織じる(縫い合わせる)」といった使い方をします。「卵とじ」とは、卵を溶き入れることで離ればなれの具材を包み込むようすから「織じる」という言葉が使われます。日本語っておもしろいですね!</p>	<p>「ニジマス」は、北アメリカ原産のサケの仲間です。繁殖期のオスの体が虹色になるため、この名前がついています。関西の特産品の消費拡大のため、滋賀県で養殖されているニジマスを提供していただきました。和洋中さまざまな料理に合いますが、給食では、あつりと南蛮漬けにしました。お隣の滋賀県の特産品を美味しくいただきます!</p>	<p>クイズ⑤ 塩昆布についている、白い粉は何でしょう? ① さとう ② うま味 ③ 海の塩</p> <p>① さとう ② うま味 ③ 海の塩</p>	<p>今日の小さいおかずに入っている魚は「かえりちりめん」と言い、いわしの小さいものをさします。骨も丸ごと食べられるので、骨や歯の成長に欠かせないカルシウムをたっぷりとることができます。かえりちりめんと大豆は油でカラッと揚げてあるので、ポリポリと食べやすい仕上がります。よくかんで食べましょう。</p>	