
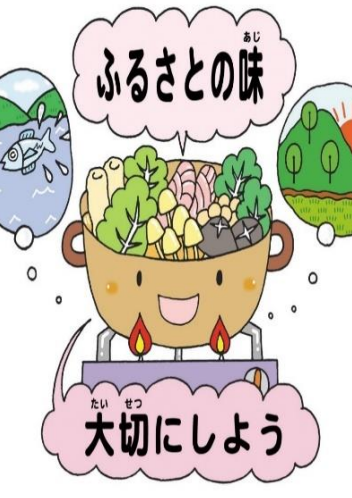


2月 配ぜん表

(中学校)

いさはやしとうふがっこうきゅうしゅうく
諫早市東部学校給食センター

2月1日 (木)		2月2日 (金)							
<p>いんげんのソテー 鶏肉のハーブ焼き</p> <p>みかんパン マカロニスープ</p>		<p>節分豆 アーモンドあえ いわし カリカリフライ 2尾</p> <p>麦ごはん うま煮</p>							
<p>みかんパンについて</p> <p>みかんパンは、長崎県でとれたみかんを使って作られたパンです。何度も改良されて、今のおいしいみかんパンになりました。みかんの風味がよい、みかんパンを味わってください。</p>		<p>節分について</p> <p>2月3日は「節分」です。節分には、病気や災害などの悪いことを追い払うために豆をまいたり、年の数だけ豆を食べたりします。豆を食べる悪いことを追い払って、春を迎える準備をしましょう。</p>							
2月5日 (月)		2月6日 (火)		2月7日 (水)		2月8日 (木)		2月9日 (金)	
<p>野菜のもみ漬け 魚のマスタード焼き</p> <p>ごはん 春雨とうずら卵のスープ</p>		<p>れんごんのきんぴら ハンバーグのおろしソースかけ</p> <p>麦ごはん だんご汁</p>		<p>かぶの甘酢あえ 枝豆と豆腐のミンチカツ</p> <p>麦ごはん すき焼き</p>		<p>ごまドレッシング サラダ オムレツ</p> <p>コッペパン クリームシチュー</p>		<p>小松菜の炒め物 あじフライ</p> <p>キムタクごはん けんちん汁</p>	
<p>うずら卵について</p> <p>うずらの卵は、鶏の卵よりかなり小さいですが、栄養は負けないくらいあります。卵の殻には褐色の斑点があります。生でも、ゆでたものでも殻がむきにくいのが欠点です。スープや、フライなどいろいろな料理に使われます。</p>		<p>はしの持ち方について</p> <p>みなさんは箸を上手に持っていますか？はじめに下の箸だけを親指の付け根と薬指で持ちます。次に上の箸だけを鉛筆のように持ちます。最後に2本の箸を持ってみましょう。箸の先は揃っていますか？箸と箸の間に中指がはいっていますか？</p>		<p>地産地消について</p> <p>地産地消とは、地域で生産された物を地域で消費することです。私たちの住む長崎県は山や海に囲まれ、たくさんのおいしい水産物、農産物、畜産物があります。おいしい長崎の食べ物を味わいましょう。</p>		<p>手洗いについて</p> <p>手はきれいに洗えていますか？手には見えないばい菌がたくさんいます。特に給食前は、ていねいに洗いましょう。石けんを使いよく泡立てて、手のひら、甲、指先、つめ、指の間を洗い、よくすすぎます。そして清潔なハンカチでふきましょ。</p>		<p>キムタクごはんについて</p> <p>今日は、ごはんにキムチとたくあんを混ぜ込んだ「キムタクごはん」です。これは、長野県の学校給食の人気メニューです。子ども達に、長野県の大切な食文化である漬物を食べてほしいという思いから、生まれたそうです。</p>	
2月13日 (火)		2月14日 (水)		2月15日 (木)		2月16日 (金)			
<p>りんご 鶏肉とレバーのアーモンドがらめ</p> <p>麦ごはん 白菜と肉団子のスープ</p>		<p>チーズ 大根サラダ</p> <p>麦ごはん チキンカレー</p>		<p>ブロッコリーのサラダ 鶏肉と根菜のパティ</p> <p>黒砂糖パン チリコンカン</p>		<p>野菜炒め さばのソースかけ</p> <p>麦ごはん 豚汁</p>			
<p>りんごについて</p> <p>りんごには、ペクチンという食物せんいが含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。かぜをひいた時や、おなかの調子が悪い時には、りんごをすりおろして食べるとういのです。</p>		<p>大根について</p> <p>大根の旬は冬です。寒くなると甘くなりおいしくなります。大根の下の方は辛みが強く、上にいくにつれて甘くなります。大根は、煮物や漬物のあ、和え物などいろいろな料理に使われます。今日はサラダにしました。</p>		<p>チリコンカンについて</p> <p>チリコンカンは、アメリカの料理です。チリコンカルネとも呼ばれています。「チリ」は「唐辛子」、「コン」は「〜と一緒に」、「カルネ」は「牛肉」の意味があります。</p>		<p>さばについて</p> <p>ながさきけんねんかん 長崎県は1年間でとれるさばの量が全国で2位です。血液や筋肉をつくる「たんぱく質」が多く含まれています。また、さばの脂にはDHAやEPAがふくまれていて、脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにする働きがあります。</p>			
2月19日 (月)		2月20日 (火)		2月21日 (水)		2月22日 (木)		2月23日 (金)	
<p>いちご 肉みそ納豆</p> <p>ごはん 豚肉と大根のべっこう煮</p>		<p>菜の花あえ かつおのごまがらめ</p> <p>麦ごはん さつま汁</p>		<p>ハムともやしの炒め物 えびしゅうまい2個</p> <p>麦ごはん 麻婆豆腐</p>		<p>ごぼうサラダ チキンカツ</p> <p>コッペパン ポトフ</p>		<p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>	
<p>いちごについて</p> <p>えどじだいまつき 江戸時代末期にオランダ人によって長崎に持ち込まれたのが、日本でいちご生産の始まりであると言われています。いちごはビタミンCが多く、体の抵抗力を高め、かぜ予防に役立つなど体の調子を整えてくれます。</p>		<p>鹿児島県の料理について</p> <p>(郷土料理の資料をご覧ください。)</p>		<p>えびについて</p> <p>えびは、いせえび、くろまえば、しばえびなど種類が多くあります。生で食べたり、焼いたり、揚げたり、煮たりなどいろいろな調理ができます。また、干して保存したりもします。お祝いのお時にも、よくでてきますね。今日は、しゅうまいに入っています。</p>		<p>ポトフについて</p> <p>ポトフはフランスの料理で、大きめに切った野菜や肉を長時間じっくり煮込んで作ります。フランス語で「pot」は鍋、「feu」は火という意味なので、ポトフは「火にかけた鍋」ということになります。</p>			
2月26日 (月)		2月27日 (火)		2月28日 (水)		2月29日 (木)			
<p>ひじきの甘辛煮 卵焼き</p> <p>ごはん 筑前煮</p>		<p>ほうれん草のごまあえ いか天ぷら</p> <p>麦ごはん 寄せ鍋</p>		<p>春雨の五目炒め 魚の香味焼き</p> <p>麦ごはん 肉みそ煮</p>		<p>レーズンクリーム 白菜とりんごのサラダ</p> <p>コッペパン カレーうどん</p>			
<p>ひじきについて</p> <p>ひじきは海藻の仲間です。成長すると長さは1メートルほどになります。ひじきは、長崎県でたくさんとれる海藻で、給食のひじきも長崎県でとれたものを使用しています。今日は甘辛煮にしています。</p>		<p>いかについて</p> <p>いかには、からだをつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。いかの種類は、するめいか、やりいか、けんさきいか、こういか、あおりいか、ほたるいかなどがあります。今日は、いかのてんぷらです。よくかんで食べましょう。</p>		<p>みそについて</p> <p>みそは、地域によってたくさんの種類があります。大豆と麦こうじで作る「麦みそ」や大豆と米こうじで作る「米みそ」などです。みその色や味は、こうじ、塩、ねかせの期間などで違ってきます。今日の肉みそ煮には、米みそを使っています。</p>		<p>白菜について</p> <p>はくさい 白菜は、中国から伝わりました。日本で使われるようになったのは明治時代です。その後、日本の風土に合うように改良され大正時代になって多くの人に食べられるようになりました。</p>			
 <p>ふるさとのお味 大切にしよう</p>									