

2月きゅうしょくこんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校

2月の給食目標

『残さずたべよう。』

名前の由来は？

いわしは海から水揚げするとすぐに死んでしまうので『よわし』とよばれ、それが『いわし』となったといわれています。
漢字でも魚へんに弱いと書きます。



魚弱

2月は冬のオリンピックが開催されますね！
世界中で豆はたくさん食べられています。



※警報による給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

<p>5日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 ふりかけ 牛乳 イワシのカレー揚げ さつま汁</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた イワシ</p> <p>カルシウム・鉄分が豊富で、その吸収を助けるビタミンDも多いので イワシを食べて丈夫な骨を作ろう！</p>	<p>6日(火)</p> <p>チキンライス 牛乳 じゃがいものチーズ煮 スーミータン</p> <p>じゃがいもにふくまれるビタミンCはでん粉に包まれているので熱に強く、体にも吸収されやすいといわれています。</p>	<p>7日(水)</p> <p>ミルクパン 牛乳 ポトフ 野菜チップス</p> <p>ポトフはフランスの家庭料理です。ポトフとは『火にかけた鍋』という意味があるそうです。日本のおでんのような料理ですね。</p>	<p>8日(木)</p> <p>むぎいり 牛乳 麦入りごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ</p> <p>マーボー豆腐の材料の豆腐やみそは大豆から作りますが、中国の辛みそ『豆板醤』はそら豆を使って作られます。</p>	<p>9日(金)</p> <p>パン 牛乳 チリコンカン 白菜の米粉クリーム煮</p> <p>チリコンカンはメキシコで人気のインゲン豆とひき肉を煮込んだスパイシーな料理です。給食では大豆を使っています。</p>
<p>12日(月)</p> <p>けんこきねん 日 建国記念の日</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴沖の深い海でとれた ニギス</p>	<p>13日(火)</p> <p>大豆とひじきのまぜごはん 牛乳 ニギスの磯ごま揚げ じゃがいものみそ汁</p> <p>ひじきには、無機質(ミネラル)が多くふくまれています。なかでも骨髄を丈夫にするカルシウムは海そうの中でもトップクラスです。</p>	<p>14日(水)</p> <p>こくさんこむぎ 国産小麦パン 牛乳 きのこのクリームスパゲティ コーンサラダ 手作りチョコクリーム</p> <p>手作りチョコは、ピュアココア・砂糖・米粉・牛乳・バターで作ります。パンにたっぷりつけて食べよう！</p>	<p>15日(木)</p> <p>ちゅうか 中華どんぶり 牛乳 切り干し大根のキムチ炒め</p> <p>切り干し大根は冬が旬の大根を冷たい空気で乾燥させて作る保存食です。ピリッと辛いキムチ味で炒めます。</p>	<p>16日(金)</p> <p>こがた 小型パン ジャム 牛乳 親子うどん ごま和え</p> <p>ごま和えのきゃべつは「ビタミンC」が多く含まれています。冬が旬の『冬キャベツ』は葉の巻きがしっかりして硬めなので煮込みや炒め物に向きます。</p>
<p>19日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 ブリと大根の甘辛和え ぽかぽか汁</p> <p>地場産こんだての日</p> <p>冬の料理の定番「ブリ大根」の給食バージョンです。ぶりの角切りと大根を揚げて甘辛みそだれにからめます。</p>	<p>20日(火)</p> <p>ごもく 五目ごはん 牛乳 とりの照り焼き かき玉汁</p> <p>五目ごはんに入っているごぼうは秋から冬が旬です。よく見かけるのは、太さ3cm・長さ1mほどになった『滝野川ごぼう』です。</p>	<p>21日(水)</p> <p>こくとう 黒糖パン 牛乳 ミートシチュー 大根サラダ</p> <p>冬野菜の大根は「ビタミンC」が葉には「ビタミンA」が多く含んでいます。葉に近い方が緑色をした『青首大根』と大根の芽の『いわれ大根』がよく見かけます。</p>	<p>22日(木)</p> <p>むぎいり 麦入りごはん 牛乳 サバのみそ煮 けんちゃん</p> <p>和食には『口中調味』という食べ方があります。おかずと白ごはんを口の中でかんで混ぜ合わせて食べることによって、色んな味を作り出して楽しむことができます。</p>	<p>23日(金)</p> <p>パン 牛乳 ポークビーンズ フルーツサラダ</p> <p>ご飯をエネルギーに変える時に働くのがビタミンB1です。ポークビーンズのぶた肉には、ビタミンB1が多くふくまれています。</p>
<p>25日(日) 6年生を送る会</p> <p>わかめごはん 牛乳 手作りハンバーグ きゃべつのみそ汁 お楽しみデザート</p> <p>楽しい思い出に残る『6年生を送る会』にしましょう！ 26日(月)は振替休日です。</p>	<p>27日(火)</p> <p>キムチとたくわんのまぜごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 春雨スープ みかん</p> <p>とてもおいしいとの声に答えて2度目の登場“キムタクごはん”です。たくわんの歯ごたえが、おいしいごはんです。</p>	<p>28日(水)</p> <p>あじつけ 味付パン 牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ</p> <p>ミネストローネにはガルバンゾー(ひよこ豆)が入っています。豆がひよこのくちばしに似ているのでこの名前がつけました。</p>	<p>和食の基本！</p> <p>まごわやさしい</p> <p>ま 豆 ご ごま わ わかめ(海藻類) や 野菜 さ 魚 し しいたけ(きのこ類) い 芋</p>	