

2月きゅうしよくこんだてひょう

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。



鰯

豆にも色んなのがあります。

「大豆」パワーいろいろ♪



地場産こんだての日
舞鶴の海でとれた
イワシ



大豆のおもな栄養素とはたらき

- *たんぱく質：血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる
- *カルシウム：骨や歯をつくる細胞間の情報伝達に関与する
- *食物せんい：腸内環境を整える

3日(月) カミカミメニュー	4日(火) カミカミメニュー	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>わかめごはん 牛乳</p> <p>イワシのカレー揚げ</p> <p>さつまいも汁</p> <p>福豆</p> <p>《福豆》</p> <p>鬼を追いはらうための豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。</p>	<p>こぎつねごはん 牛乳</p> <p>大豆とさつまいもの揚げ煮</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>『こぎつねごはん』は油揚げ・とりひき肉・とうもろこし・枝豆の具を甘辛く煮てご飯にまぜます。きざんだお揚げと『コーン』です。</p>	<p>ミルクパン 牛乳</p> <p>ポトフ</p> <p>照り焼きつくねバーグ</p> <p>ポトフはフランスの家庭料理です。『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>カレーライス 牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>福神漬け</p> <p>フルーツヨーグルトに入っている果物は手軽に食べることができ果糖が豊富なので、エネルギーになりやすいのが特長です。</p>	<p>ココア揚げパン 牛乳</p> <p>ポパイサラダ</p> <p>卵スープ</p> <p>インフルエンザ予防には手洗いが基本ですが、ココアもインフルエンザ菌に対抗する免疫力を高める働きがあります。</p>
<p>10日(月)</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>牛乳・小松菜・豆腐を使った給食の中でもカルシウムが多くとることのできるこんだてです。</p>	<p>11日(火)</p> <p>建国記念の日</p> <p>17日(月)は振替休業日です。</p>	<p>12日(水)</p> <p>国産小麦パン 牛乳</p> <p>ナポリタンスパゲティ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>手作りチョコクリーム</p> <p>実は日本生まれの Pasta 料理がナポリタンスパゲティです。給食室の手作りチョコクリームもパンにつけて食べましょう。</p>	<p>13日(木)</p> <p>麦入りごはん きゅうり漬け</p> <p>牛乳</p> <p>高野豆腐の中華煮</p> <p>ぽかぽか汁</p> <p>高野豆腐は豆腐を凍らせた後に乾燥させて作ります。和歌山県の高野山のお坊さんたちが作っていたことが名前の由来です。</p>	<p>14日(金)</p> <p>小型パン 牛乳</p> <p>カレーうどん</p> <p>野菜チップス</p> <p>バレンタインデザート</p> <p>カレーうどんの始まりは、東京のおそば屋さんです。近くにあった早稲田大学の学生にも大人気だったようです。</p>
<p>18日(火) カミカミメニュー</p> <p>キムチとたくわんのまぜごはん</p> <p>牛乳</p> <p>竹輪の磯辺揚げ</p> <p>じゃがいものみそ汁 みかん</p> <p>大根のお漬物『たくわん漬け』は野菜の保存食『たくわえ漬け』と江戸時代のお坊さん沢庵和尚が名前の由来とされています。</p>	<p>19日(水)</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>サワラのリンゴソースがけ</p> <p>野菜スープ</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴沖の海でとれた サワラ</p> <p>サワラは白身魚のようですが、鉄分・ビタミンAが多く、その成分からみると実は赤身魚です。</p>	<p>20日(木)</p> <p>麦入りごはん 牛乳</p> <p>厚揚げとキャベツの回鍋肉</p> <p>スーミータン</p> <p>回鍋肉は中華料理の1つです。キャベツ・チンゲン菜・にんじん・玉ねぎなど野菜をたっぷり厚揚げとみそ味で炒めます。</p>	<p>21日(金)</p> <p>パン ジャム 牛乳</p> <p>ヘルシーミートローフ</p> <p>米粉マカロニ入りスープ</p> <p>なぜ『ヘルシーミートローフ』か？</p> <p>ひき肉以外に豆腐やおからも入っているからです。おからは豆腐を作ったときにできるしぼりかすが、食物せんいたっぷりです。</p>	<p>22日(土) 6年生を送る会</p> <p>切り干し大根入り牛丼</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>手作りカップケーキ</p> <p>楽しい思い出に残る『6年生を送る会』にしましょう。給食室手作りのカップケーキをお楽しみに！！</p>
<p>24日(月)</p> <p>23日(日) 天皇誕生日の振替休日</p>	<p>25日(火) カミカミメニュー</p> <p>炒り大豆ひじきごはん 牛乳</p> <p>とりの照り焼き</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>節分で豆まきをする『炒り豆』を使ってまぜごはんを作ります。かみごたえがあります。しっかりとんで食べましょう！</p>	<p>26日(水)</p> <p>味付パン 牛乳</p> <p>白菜の米粉クリームシチュー</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>冬野菜の代表『白菜』はカリウムがたくさん含まれています。含まれるビタミンのバランスはとて優れています。</p>	<p>27日(木)</p> <p>麦入りごはん 牛乳</p> <p>ふりかけ</p> <p>サバのみそ煮</p> <p>けんちゃん</p> <p>くずした豆腐と根野菜をたくさん使って煮込んだけんちゃん汁です。舞鶴では親しみをこめて『けんちゃん』とよんでいます。</p>	<p>28日(金)</p> <p>パン 牛乳</p> <p>チリコンカン</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>給食の大豆こんだてで一番人気は『チリコンカン』です。少しピリ辛でパンにもよく合うおかずです。</p>

※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。