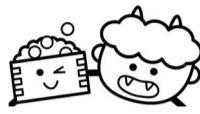


## 2月 給食配膳図 &amp; ひとくちメモ



2月は旧暦の呼び方では、『如月』と呼ばれます。寒さで服を更に重ねて着るという意味の『衣更着』が転じてついた名前という説があります。一年中で一番寒さがきびしい季節です。こまめなうがい・手洗いや規則正しい生活で、体調管理をしっかりして、寒さに負けず元気で過ごせるようにしましょう。その先には、暖かい春が待っています。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>2</b> ヘルシーサラダ ヨーグルト むぎごはん ポークカレー	<b>3</b> ウインナーとやさいのいためもの せつぶん まめ こめこいりパン にこみうどん	<b>4</b> チキンなんばん カルシウムまいり さつませんだいまいごはん ぐだくさん みそしる	<b>5</b> フルーツのミルクあえ マーシャルジャム コッペパン ペンネとにかくんごの ケチャップに	<b>6</b> たかなどひじきのいためもの さつせんだいまいごはん ぶたにくとだいすのあまからに
ヘルシーサラダには、サラダ用のこんにゃくが入っています。こんにゃくは、こんにゃく芋から作られます。ヘルシーサラダには、エネルギーは0で、おなかの調子をよくする食物繊維などが含まれて健康に役立つ働きをしてくれるので、ヘルシーサラダという献立名にしました。	今日は、2月3日は節分です。節分は、立春の前日で、季節が変わる節目の日です。「鬼は外、福は内」といながら豆まきをして心の鬼を追い払い、新しい気持ちで次の季節を迎えます。皆さんは、豆まきをしますか。給食でも豆を食べて鬼を追い払いましょう。	鶏肉は、柔らかくて味に癖が少なくて食べ易いので、いろいろな料理に使われる身近な材料のひとつです。給食では、鹿児島県内産の鶏肉のもも肉と胸肉を献立に使って使い分けています。今日は生の鶏肉から手間をかけて作ったチキン南蛮です。	ペンネは、イタリア語でペンの先を意味します。筒状のパスタの両端を斜めにカットしたショートパスタで、マカロニの一種です。斜めカットのおかげで、ソースが中まで入り込み、味がなじむそうです。今日は、ひよこ豆、金時豆も一緒にケチャップ煮にしました。	給食では、つみれやつくねを使います。見た目は似ていますが作り方に違いがあります。つみれは、材料を混ぜた生地を手やスプーンで摘み取るようにして汁や煮物に入れます。つくねは、生地を先に丸めてから、焼いたり煮たりして料理します。
<b>9</b> ぶたみそ おむすびのり ふじもとまいごはん おでん	<b>10</b> アップルドレッシング サラダ こくとうパン とりときのこの クリームパスタ	<b>11</b> けんこくきねんひ 建国記念の日	<b>12</b> しらたまぜんざい バターパン こうやどうふの たまごどじ	<b>13</b> しょうろんぱう1こ、中2こ そえやさいサラダ ごはん まあぼうだいこん
豚みそは、お茶うけやごはんのお供として鹿児島県内各地で作られる郷土料理です。豚肉とみそは、もちろんですが、にんじんやごぼう、ねぎなども入れて彩りよく、アーモンドも加えて風味よく作りました。大きなのりとごはんと豚みそでおむすびにしましょう。	パンの歴史は古く、発酵させた生地を焼いたのは、古代エジプトで、その後、ヨーロッパなどに広まってきました。日本で本格的に広まったのは明治時代です。給食のパンは戦後が始まりで、主食として食べるものです。今日は、ほんのり黒糖入りのパンです	建国記念の日	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。鎌倉時代に高野山で偶然、発見された「凍り豆腐」が由来で、肉や魚を使わない精進料理では貴重なたんぱく源として親しまれています。たんぱく質・カルシウム・鉄分など、豆腐の栄養がぎゅっとつまっています	冬野菜といえば、にんじん・だいこん・はくさい・キャベツ・ブロッコリーなどですが、気温が下がると旨味が増すものが多いようです。だいこんは、冬野菜の代表選手で生でも加熱する料理でも、大活躍です。因みに生で食べるならとがった先の方が辛いそうです。
<b>16</b> かつおはらがわの あげがらめ カルシウムまいり ごはん こんさいの ごもくうまに	<b>17</b> ミートサンドのぐ ミルメーカーヒー <sup>■</sup> しょくパン コロコロ むぎスープ	<b>18</b> いわしのうめに ごまいため 食育献立の日 ふじもとまい ごはん さつまじる	<b>19</b> フルーツポンチ ミルクパン あげめんの やさいあんかけ	<b>20</b> そぼろどんぶりのぐ ふわっと いちご さつせんだいまい ごはん のっぺいじる
かつおはらがわは、鰹のお腹のところのことで、鹿児島では、そこを腹皮と呼んで、昔から大切に食べられてきました。鮪で言うとトロの部分にあたり、脂がのって一番おいしい部分とされます。揚げがらめは腹皮にでん粉を付けて揚げた後手作りのたれをからめました。	まいにちか 給食に毎日欠かさずついているのが牛乳ですが、寒い時期は冷たくて、残念ながら残してしまうかもいるようです。牛乳には、骨や歯を作るのに大切なカルシウムという栄養素が多く含まれ、飲むだけでも簡単にとることができます。今日はミルメークを溶かして飲みましょう	今日は一日早い『食育の日』献立です。さつま汁は、江戸時代に薩摩藩の武士が、鶏を戦わせて武士のやる気を高める『闘鶏』をして、戦いに負けた鶏を季節の野菜といっしょにみそ汁にして食べたのが始まりとされます。鹿児島の郷土料理のひとつです。	揚げ麺は、うどんやそば・中華麺など等を油で揚げた麺のことをいいます。給食の揚げ麺は、小麦粉と菜種油、水の3つの材料だけで作られた安心の商品です。野菜あんは、給食センターで肉やさつまあげ、たっぷり野菜を使って作りました。麺にからませて食べましょう	のっぺい汁は、里いも・にんじん・ごぼうなどの根菜類やきのこ等をだし汁で煮て、主にしょうゆで味つけし、澱粉でとろみを付けたもので、日本各地の郷土料理です。特徴は、具だくさんで、とろみがあるので冷めにくいところ。寒い時期の栄養源として食べられます
<b>23</b> てんのうたんじょうひ 天皇誕生日	<b>24</b> セルフハンバーガー <sup>■</sup> 〔ハンバーグ、やさい ケチャップ <sup>■</sup> スライスチーズ サンドパン ポタージュスープ	<b>25</b> あげごぼうの ピーナツあえ こくさん もものゼリー ふじもとまい ごはん おやこどんぶり のぐ	<b>26</b> ひじきいり ごまヨーソラダ キャラメル <sup>■</sup> クリーム コッペパン たんたんめん	<b>27</b> スタミナなっとう ふじもとまい ごはん いもいもすきに
人間の体に必要な栄養素には多くの種類があり、どれも全て大切ですが、中でも特に体と心の健康と成長に重要な働きをするのが五大栄養素です。学校給食では1食で五大栄養素をバランス良くとれるよう、材料の組み合わせや味付け調理方法などを工夫しています	鶏と卵、どちらが先かという議論になつたりしますが、親子丼はとにかく親子が使ってあるので、この献立名がついています。明治20年頃、東京のお店で出されたのが始まりのようです。卵は、大切な栄養素の殆どをバランスよく含むので完全栄養食品と呼ばれます	たんたんめん 担担麵は、中国四川省が発祥で、辛味をきかせた挽肉や野菜の細切りなどをのせた麵料理のことをいいます。日本の麵料理のひとつとして定着しており、各地でアレンジされ、味や風味がそれぞれ違うそうです。給食では、野菜もたっぷり入れています	納豆は、大豆を納豆菌で発酵させたもので、独特的の臭いと糸引きが特徴です。日本の伝統的な健康発酵食品で、栄養たっぷり。血管を健康に保つナットウキナーゼ、質の良い蛋白質、ビタミン、鉄分、食物繊維を多く含み、毎日1パックぐらい食べるのが良いそうです。	