



月	火	水	木	金
	1 あげパン <p>あげパンはパン組合で焼いたパンを給食センターに運び、フライヤーで揚げながら、またパン組合の車で学校に運びます。一度にできないので、2回に分けてお届けしています。</p>	2 節分 <p>明日は節分です。立春の前日のことで、季節を分ける節目となる日で、豆まきなどの行事が行われます。今日の給食は節分にちなみ、いわし、けんちん汁、福豆を取り入れてみました。</p>	3 じゃがいも <p>じゃがいもは世界中で栽培されており、主食としている国もあります。世界中で約二千種類のじゃがいもがあるそうですが、日本国内で栽培されている品種は約20種類ほどです。</p>	4 給食の時間 <p>給食の時間は空腹を満たすためだけにありません。友達との協力、食事中のマナー、栄養バランス、旬の食材、感謝の心など、たくさんのご事を学ぶことができる時間です。</p>
	7 きんぴら <p>江戸時代、ごぼうは力がつく食べ物と考えられており、強いイメージの金太郎として知られている坂田金時の息子、金平に由来して名づけられた料理といわれています。</p>	8 切干し大根 <p>大根を細切りにして、広げて天日干しにして作ります。今日はきゅうり、かにかまと一緒に、マヨネーズと少量のめんつゆで和え、ごまをちらしたサラダにしました。</p>	9 ブロッコリーサラダ <p>給食で一番人気のサラダです。ブロッコリーとカリフラワーは、花のつぼみを食べる野菜なので、花野菜とも呼ばれています。ビタミンCや食物せんいがたくさん含まれています。</p>	10 とんこつラーメン <p>とんこつラーメンといえば九州。豚骨を強火で炊いて作る白いスープで、独特な香りとうま味が特徴です。その香りが苦手な人もいるので、給食ではマイルドな味に仕上げています。</p>
14 チョコプリン <p>バレンタインデーにちなみ、ハートのチョコプリンにしてみました。チョコはカカオからつくられるカカオマス、さとう、ココアバター、乳成分などを混ぜて作られています。</p>	15 なると <p>なるとは「なる」と巻きの略称で、魚のすり身を練り上げ、加熱して作られています。うずまきが瀬戸内海の鳴門海峡のうずしおをイメージすることから、この名がつけました。</p>	16 もやし <p>もやしは豆が発芽したのですが、豆の種類でいろいろなものがあります。献立表の「もやし」は緑豆もやしです。今日のナムルには緑豆と大豆の2種類のもやしを使用します。</p>	17 クリーム煮 <p>給食のクリーム煮は、とり肉、えび、ベーコン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、マカロニを煮こんだ料理です。温かい料理を食べて冬を乗り越えましょう。</p>	18 日本味めぐり～山形県① <p>山形県は学校給食発祥の地とされています。明治22年、鶴岡市の小学校でお腹を空かせた子どもたちに、おにぎり、焼き魚、漬物の昼食を提供したのが始まりです。(紙面下★へつづく)</p>
21 さのまるランチ① <p>佐野ブランドキャラクター「さのまる」の誕生日は2月25日です。今年は誕生10周年ということで、給食でも「さのまるランチ」を提供します。(紙面下★へつづく)</p>	22 ねぎ <p>東日本では、ねぎと言えば白ネギが一般的で、西日本では緑の葉の部分を食べる青ねぎが一般的です。ねぎは体を温める作用があり、寒い冬にぴったりの野菜です。</p>	23 <p>天皇誕生日</p>	24 かき菜 <p>佐野市特産のかき菜がおいしい季節になりました。伸びてくる若い花芽の部分ををかき取って収穫することから、かき菜とよばれるようになりました。※今年度はかき菜の収穫が安定しないため、小松菜に変更になる可能性があります。</p>	25 凍り豆腐 <p>今日の親子煮に入っている凍り豆腐は別名「高野豆腐」「凍み豆腐」とも呼ばれています。豆腐を凍らせてから乾燥して作られており、栄養がギュッと凝縮された食品です。</p>
28 わかめ <p>わかめに含まれる食物繊維のアルギン酸は、余分な塩分やコレステロールを体の外へ出す働きがあるため、スープや汁物の塩分の吸収を抑えてくれる役割も果たしています。</p>	(♥21日のつづき) さのまるランチ② <p>佐野黒から揚げは、佐野市の新名物で、ソース味のから揚げです。みそ汁のかき菜は佐野市産、デザートはJA佐野さんからいただいた栃木県産のいちごを使用したいちごゼリーです。</p>	(★18日のつづき) 日本味めぐり～山形県② <p>今日は当時の給食をイメージし、焼き魚と漬物を取り入れた献立にしてみました。サクラマスは山形県の魚として制定されています。今日はますのもろみみそ焼きにしました。おみ漬けは山形県内陸部の冬の郷土料理です。本来は山形青菜という野菜で作りますが、給食では小松菜を使用しました。芋煮も代表的な郷土料理で、豚肉を使ったみそ味の庄内風と牛肉を使ったしょうゆ味の内陸風があります。山形県には芋煮会と呼ばれる行事があり、河原で家族や友人たちと芋煮を作ります。デザートは山形県が生産量全国1位のラフランスのゼリーにしました。</p>	<p>YAMAGATA</p>	