



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|--|
| | | 1 むらくも汁 汁の中に溶き入れた卵がフワッと広がって、空にたなびく「むら雲(むらがる雲)」のように見えることからついた名前です。豆腐、にんじん、チンゲンサイなど入っています。 | 2 じゃがいも じゃがいもは世界中で栽培されていて、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ようですが、日本国内で栽培されている品種は約20種類ほどです。 | 3 節分 今日は節分です。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。今日の献立は節分にちなみ、いわし、けんちん汁、福豆を入れてみました。 |
| 6 なぜに負けない食事とは? 栄養バランスのよい食事が基本ですが、肉や魚に含まれるたんぱく質は抵抗力を高める働きがあります。また、野菜や果物に含まれるビタミン類もかぜ予防に効果があります。 | 7 牛すきうどん 牛肉、豆腐、白菜、ねぎ、にんじん、えのきだけなど、すきやきでおなじみの具材を、うどんと一緒に甘めのだし汁で煮こみました。今日は県産牛肉を使っています。 | 8 たきこみチャーハン 佐野市の給食のごはんは、炊飯組合で炊いているため、炒めることはできません。そのため、今日は、米に具や調味液を混ぜて炊いた「たきこみチャーハン」にしてみました。 | 9 デコポン 品種名は「不知火」といい、その中でも、甘さなどの厳しい基準をクリアしたもののだけが、デコポンという名前で見分けられています。甘くておいしい、今が旬の果物です。 | 10 Q食クイズ Q. さばの脂は血液をさらさらにする他に、どんな働きがありますか? ① 脳の働きをよくする ② 朝の目覚めがよくなる ③ 持久力がつく (答えは紙面下) |
| 13 五目肉じゃが 五目とは具だくさんという意味で、ごぼうや枝豆などが入り、かくし味に一味とうがらしが少しだけ入った肉じゃがです。ごぼうの香りが、良いアクセントになっています。 | 14 笑顔をお届け♡ 今日のチョコレートムースのカップには、みなさんが小さい頃にお世話になった「あの人」が描かれています。それを見て、みなさんが笑顔になってくれることを願っています。 | 15 日本味めぐり ~富山県~ ① 富山湾の王者として古くから親しまれている「ぶり」。特に氷見の寒ぶりは全国的に人気があります。今日は、食べやすいぶりフライにしてみました。(紙面下部★につづく) | 16 かき菜 佐野市特産のかき菜の季節になりました。伸びてくる若い花芽の部分をかき取って収穫することから、かき菜とよばれています。今日はカルボナーラに加えてみました。 | 17 手まきずし ● 本日のすしネタ ● ・ツナマヨあえ ・えびフライ(2本) 手巻きずしやパンなど、手を使って食べる場合は、食べる前に特に念入りに手洗いをしましょう。 |
| 20 どさんこ汁 どさんこは北海道の馬の品種ですが、北海道に関係するもの名前として使われています。今日は北海道の特産品のじゃがいもやとうもろこし、バターを使ったみそ汁です。 | 21 いちごミルクババロア いちごのスライスがたっぷり入ったピンク色の手作りミルクババロアです。おいしいだけでなく、牛乳をたくさん使用しているため、カルシウムがしっかりとれます。 | 22 たまねぎ たまねぎを切る一番下に芯がありますが、それが茎です。私たちが食べているところは、葉の部分になります。 | 23 天皇誕生日 | 24 佐野 黒から揚げ 黒い色のヒミツは、とり肉にソースで下味をつけてから衣で揚げているためです。ラーメン、いもフライにつづく佐野市のご当地グルメ。ソースの味が食欲をそそりますね。 |
| 27 ぶた肉のしょうが炒め ぶた肉とたまねぎをしょうが、さとう、しょうゆ、酒で炒めた、ごはんによく合う料理です。ぶたに含まれるビタミンB1には、体を元気にしてくれるパワーがあります。 | 28 ちゃんぽん ちゃんぽんは、野菜や豚肉、かまぼこ、魚介類などが入った、長崎県の郷土料理です。給食では久しぶりの登場で、具や味つけも、よりおいしくリニューアルしてみました。 | (★15日のつづき) 日本味めぐり ~富山県~ ② よごしは、ゆでた野菜をきざんで、味噌などと一緒で炒めた富山県の郷土料理です。名前の由来は、味噌で野菜を汚すからという説や、夜に作り置きをして、翌日に食べることから「夜越し」とよばれるようになったという説があります。今日は小松菜、もやし、にんじんで作りました。紅ズワイガニも富山県の特産物です。加熱すると身がちぢみやすいため、生よりも主に缶詰などの加工品に用いられるカニです。今日は紅ズワイガニのほぐし身が入った、かにとたまごのスープにしてみました。 | | |