



令和7年2月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
3日 ぶた肉とごぼうの甘酢いため フロッコリーのおかか和え ちゃんこ汁	4日 とり肉の竜田揚げ ひじきのいため煮 白みそ汁	5日 ハンバーグのトマトソースかけ れんこんチップス キャロットポタージュ	6日 にしんのみそがらめ きゅうりのごまじょうゆ和え せんべい汁 味付けのり	7日 ビビンバの具 ビビンバの野菜 わかめスープ しらめい
<p>はくさいは、一年を通してスーパーで見かけますが、旬は冬です。冬の寒さに耐えて育ったはくさいは、甘味がぐんと増えます。今日のちゃんこ汁では、はくさいのとろけるようなやわらかさと甘味をぜひ味わってください。</p>	<p>みそは日本各地で作られ、気候や風土、原料の違いなどから地域ごとに特色があります。今日は、白みそを使ったみそ汁です。白みそは愛知県でよく使われている赤みそに比べて、あっさりとした甘味があるのが特徴です。</p>	<p>トマトは生で食べるのはもちろん、今日のようにハンバーグや調理した肉、魚などのソース、いため物、汁物など、さまざまな料理に使われます。熟したトマトにはうま味成分が多く含まれていて、加熱することで、さらにうま味が強く感じられるようになります。</p>	<p>今日は、「正しいはくさいの白」です。味付けのりでごはんを「くるむ」、食材を「はさむ」など正しいはくさいを意識して食べましょう。せんべい汁は、青森県の郷土料理です。小麦粉と塩、水で作った南部せんべいを割り入れて、野菜などと一緒に煮た料理です。</p>	<p>わかめは、日本各地の海の中に生えている海そうです。青森県の遺跡で縄文土器と一緒に発見されたことから、縄文時代には食べられていたことが分かっています。わかめには、おなかの調子を整えてくれる食物せんいや、骨や歯を作るカルシウムなどが含まれています。</p>
10日 ハヤシシチュー コーンフライ チーズ入りサラダ	11日 建国記念の日 	12日 いわしの梅煮 切干しだいこんのいため煮 ごまみそ汁	13日 とん骨ラーメン(汁) 揚げギョーザ はくさいの中華和え	14日 肉じゃが 白ごまつくね 即席和え
<p>チーズは、人類の最古の食品の一つと言われており、数千年以上前から作られています。チーズは、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。特に成長期の方々に必要なカルシウムが豊富に含まれています。今日はサラダと一緒に味わって食べましょう。</p>		<p>今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、まめ、ごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類の7品目の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事で不足しがちなため、意識して食べましょう。</p>	<p>ぶたの骨を長時間煮込んで作ったスープを、とん骨スープといえます。とん骨ラーメンはこのスープを使って作ったラーメンです。福岡県や熊本県など九州地方で親しまれており、今では、全国で気軽に食べられるようになりました。</p>	<p>今日の肉じゃがには、たまねぎが入っています。たまねぎは土の中で育つため、食べているのは根の部分だと思いがいるかもしれませんが、実は食べているのは葉の部分です。たまねぎの根は、下についているひげのような部分です。</p>
17日 ポテトコロケ シャキシャキ和え かきたま汁 かつおふりかけ	18日 あんこうとさといもの甘がらめ しゅんぎくのごまさみそ和え 豆腐なべ きんかん	19日 スラッピージョー 花野菜サラダ 冬野菜のコンソメスープ ココアパウダー(中のみ)	20日 ていどり ごんぶ和え のっぺい汁	21日 チキンカレー ヒシカツ 塩だれサラダ
<p>今日のシャキシャキ和えには、みずなが入っています。みずなは一年中出回っている野菜ですが、10月から3月が旬で、寒い時期に甘味が増し、おいしくなります。サラダやなべ料理に使うとシャキシャキとした歯ごたえが味わえます。</p>	<p>今日は「旬を味わう日」です。一年の中で野菜や果物、魚などがたくさんとれ、栄養が多く、おいしい時期を「旬」といいます。今日の旬の食材は、「あんこう、しゅんぎく、きんかん」です。きんかんは皮ごと食べられます。種に気をつけて食べましょう。</p>	<p>スラッピージョーは、ひき肉をトマトケチャップで味つけし、パンで挟んで食べるアメリカの料理です。今日はスライスパンにはさんで食べましょう。パンからひき肉がこぼれないように気をつけて食べましょう。</p>	<p>今日ののっぺい汁にはさといもが入っています。さといもは親いもから子いも、孫いもと増えていくので、子孫繁栄を願う縁起がよい食べ物といわれています。そのため、おせち料理などのお祝いの料理にも使われています。また、ぼたもちやおはぎにさといもを入れて食べる地域もあります。</p>	<p>じゃがいもには、たくさんの種類があり、代表的な品種として「男爵」と「メークイン」があります。男爵はホクホクとしていて、コロケやポテトサラダに向いています。メークインは煮くずれしにくいので、コトコト煮込んで作るカレーに向いています。</p>
24日 振替休日	25日 マーボー豆腐 春巻 パンサンスー	26日 さほの照り焼き じゃがいもの土佐煮 けんちん汁	27日 五目あんかけうどん(汁) さつまいもと大豆の黒糖がらめ ほうれんそうのツナ和え ヨーグルト(中のみ)	28日 だいこんのそぼろ煮 厚焼き卵 じゃこピーマン
	<p>春巻は中国料理の一つです。中国では地域によって、皮の厚さや中の具に違いがあり、天ぷらのように衣を付けて揚げることもありますが、今日の春巻は、ぶた肉や野菜などの具を、薄い皮で包んで揚げたものです。</p>	<p>今日は「だしを味わう日」です。「だし」は、天然素材のうま味や香りが溶け出した料理の基本となる汁です。今日のけんちん汁とじゃがいもの土佐煮は、かつおの厚削りからとっただしを使っています。和食では、その他にも、こんぶや干しいたけなどからとっただしが使われています。</p>	<p>今日の五目あんかけうどんのように、でんぶんで汁にとろみをつけると冷めにくくなり、寒い季節に体を温めるのに役立ちます。また、とろみがつくことで、めんじゅうがからみやすくなり、薄味でもおいしく食べられます。</p>	<p>冬野菜の代表にあげられるだいこんは、日本で古くから栽培されています。春の七草の一つ「すずしろ」はだいこんのことです。昔から日本人の食生活に欠かせない野菜の一つで、今ではいろいろな品種のだいこんが全国各地で栽培されています。よく出回っている品種は青首だいこんです。</p>

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

※(中のみ)は中学校のみの献立です。