

令和4年度 2月 給食一口メモ①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> こんだてめい 献立名 こんだてしょうかい 献立紹介 </div> | |
|--|--|
| <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 2月3日は 節分です! </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> まめ ぐわ まめりょうり た 豆まきに加え、豆料理を食べて からだ なか おに お ほら びょうき 体の中から鬼を追い払い、病気に ま けな い 体をつくりましょう。 </div> </div> | |
| 日本で食べられている豆 | |
| 野菜として食べる豆 完熟前の若い実を食べる | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> 若いさやを食べる さやいんげん (いんげん豆) さやえんどう (えんどう) </div> <div style="text-align: center;"> 発芽した芽を食べる もやし (大豆・緑豆など) とうもろこし 豆苗 (えんどう) </div> </div> | |
| 大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。 | |
| 小豆は、和菓子の材料に欠かせません。 | |
| 2/1 (水) | ハヤシライス 切り干しだいこんの サラダ ヨーグルト |
| 2/2 (木) | ミルクパン チキンレモンソース ブロッコリーサラダ たまごとベーコンの スープ |
| 2/3 (金) | ごはん いわしフライ (ソース) きんぴらごぼう わかめとだいこんの みそ汁 小中：黒糖福豆 幼 豆乳プリン |

令和4年度 2月 給食一口メモ②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

| | 献立名 | 献立紹介 |
|-------------|--|--|
| 2/6 (月) | ごはん さばのみそ煮 小松菜のおひたし けんちん汁 | 今日は「けんちん汁」についてお話します。「けんちん汁」は、もともとは動物性の食材を使わないで作る「精進料理」なので、肉や魚は入れません。だいこん、にんじん、ごぼう、いも、こんにやく、豆腐をごま油で炒めてだし汁で煮込み、しょうゆで味つけした汁物です。ごま油で炒めてから煮ることで、うま味が増し、コクが出ておいしくなります。 |
| 2/7 (火) | ソフトパン ロングウインナー (ケチャップ) コールスロー クラムチャウダー | 今日は「あさり」についてお話します。「あさり」には、血液の成分を作る働きに関わる「鉄分」や「ビタミンB12」がたくさんあり、「貧血」の予防に効果的です。「あさり」は、みそ汁やしょうゆで味付けする和食、トマトソースやバターを使った料理、クラムチャウダーなどの洋食、中華料理、いろいろな料理に合う食材です。 |
| 2/8 (水) | ごはん いかの天ぷら きゅうりともやしの ごま酢あえ せんべい汁 | 今日は「せんべい汁」についてお話します。「せんべい汁」は、青森県の八戸市周辺の郷土料理です。使用する「せんべい」は、「南部せんべい」というもので、その中でも汁物専用の「かやきせんべい」を使います。「かやきせんべい」は、煮込んでもぐずれにくく、モチモチした食感が特徴です。「せんべい汁」は、しょうゆベースの味つけで作られることが多いようです。たくさんの野菜と鶏肉などとよく煮込むと、せんべいがうま味たっぷりの汁を吸ってとてもおいしくなります。 |
| 2/9 (木) | バターロール タンドリーチキン えだ豆とコーンのソテー トマトクリームスープ | 今日は「タンドリーチキン」についてお話します。「タンドリーチキン」は、インド料理の一つです。鶏肉をヨーグルト、塩、こしょう、香辛料などに漬けて「タンドゥール」という壺窯で焼いて作ります。給食では、「タンドゥール」ではなく、オーブンで焼いて作りますが、ヨーグルトや香辛料に漬けて「タンドリーチキン」に似せて作ります。肉をヨーグルトに漬けると、肉がやわらかくなり、味がマイルドになります。 |
| 2/10 (金) | ごはん チンジャオロースー ワンタンスープ フルーツ杏仁ミックス | 今日は「チンジャオロースー」についてお話します。「チンジャオロースー」は、中国の四川料理の一つです。「チンジャオ」は「ピーマン」、「ロウ」は「肉」、「スー」は「細切り」の意味で、「ピーマン」と「肉」を細切りにして炒める料理のことです。ピーマンとたけのこをおいしく食べられる、ごはんによく合う味付けです。今日は松島産の「たけのこ」をたくさん使って作りました。 |

令和4年度 2月 給食一口メモ③

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

| | 献立名 | 献立紹介 |
|-------------|---|--|
| 2/13 (月) | ごはん チキンみそカツ 昆布と豚肉の炒め煮 すいとん汁 | 今日は「すいとん」についてお話します。「すいとん」は、小麦粉に水を少し入れて練り、一口大にちぎって汁物などに投入して作ります。お隣の利府町では「とってなげ」、宮城県の県北では「はっと」、岩手県では「ひつつみ」と呼ばれています。また、「つめり」「おだんす」などと呼ぶ地域もあるそうです。宮城県の県北で作られる「はっと」は、薄くのぼして作ります。地域によって、形も少しずつ違うようです。 |
| 2/14 (火) | ミルクパン ペンネミートソース キャベツのサラダ コーンポタージュ | 今日は「ペンネ」についてお話します。「ペンネ」は、パスタの種類の一つで「ペン」の先の形に似ていることからそう呼ばれるようになったそうです。表面にスジが入っているので、調味料やソースが絡みやすく味が付きやすくなっています。今日の給食では、「サンフレッシュ松島」さんのトマトを使ったミートソースと炒めました。 |
| 2/15 (水) | ごはん ぶりの揚げ煮 もやし中華あえ 豚汁 | 今日は「豚肉」に多く含まれている「ビタミンB1」についてお話します。「ビタミンB1」は、食べ物から摂った「糖質」を体内でエネルギーに変える働きに必要な栄養です。「ビタミンB1」が足りないと、エネルギーが作られず、疲れやすくなります。また、「ビタミンB1」の吸収や働きをよくする「アリシン」という成分は、「ねぎ」「たまねぎ」「にんにく」などに含まれています。 |
| 2/16 (木) | ココアパン スコッチエッグ ごぼうサラダ はくさいとベーコンのスープ | 今日は「ごぼう」についてお話します。「ごぼう」は、土の中に細く長く伸びた根っこの部分です。香りと歯ごたえが良く、「しょうゆ」「みそ」などで味つけする和食の料理以外に、今日の給食のようなドレッシングやマヨネーズの味つけも合います。「食物せんい」が多く含まれています。「食物せんい」は、おなかの中を掃除して、「がん」などの病気の原因になる物質やコレステロールなどを体の外に出す働きがあります。 |
| 2/17 (金) | ビビンバ (ごはん 肉炒め ほうれんそうのナムル) わかめスープ | 今日は「ビビンバ」についてお話します。「ビビンバ」は、韓国料理の一つで、ごはん、肉、野菜のナムル、たまごなどの具材を入れ、かき混ぜて食べる混ぜごはんです。「ピビンパプ」とも発音されますが、「ピビン」が「混ぜ」、「パプ」が「ごはん」の意味です。給食の「ビビンバ」は、「ごはん」「肉炒め」「ほうれんそうのナムル」を混ぜて食べてみてください。 |