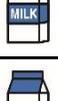
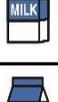
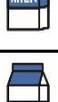
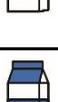


2月献立予定表

日	曜日	卵アレルギー	「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。		一口メモ
1	(水)			 マナーの日&豆いっぱい給食 白身魚のレモンペッパー焼き いろいろのお豆のサラダ ミートボールのカレー煮 いちご&マーガリン	サラダに入っている豆の名前はひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆、枝豆です。豆には他にもあずき、いんげんまめなどいろいろな種類があります。食物せんいを多く含み、おなかの調子をととのえてくれます。
2	(木)			 初午給食 鶏肉の唐揚げ しもつかれ みそけんちん ごま塩	しもつかれは、2月の初午に食べる栃木県の郷土料理です。豊作を祈って赤飯とともに神社にお供えするものです。また、その時期の残り物を利用した料理でむだがないという一面があります。郷土料理はその味だけではなく、材料や作り方に歴史があります。先人の知恵や食文化を伝えるためにできることを考えてみましょう。
3	(金)			 節分給食 セルフ牛めし おかかあえ みそ汁 節分デザート(豆乳プリン)	季節が変わるときを意味する節分には、豆まきをして鬼をはらい、清めます。鬼とは、冬の寒さや病気、災難などのいろいろな悪いことを表します。鬼をはらい、健康に過ごせますようにという願いが込められた行事です。
6	(月)			 エピカツ からしあえ 筑前煮	約3000種類の仲間がいるともいわれるエピ。日本は世界の中でもエピをよく食べる国です。長いひげや腰が曲がったように見えるエピは、長生きを祝う縁起物とされ、正月料理には欠かせません。
7	(火)			 さんまみぞれ煮 きゅうりのゆかりあえ スキージ	スキージ汁は、日本で初めてスキージの技術が伝えられた新潟県上越市で生まれた郷土料理です。短冊に切ったにんじんやだいこんをスキージ板、豆腐を雪など具材を見立てています。豚汁との違いはサツマイモを使っているところです。
8	(水)	★		 ★鶏肉のピカタ 野菜ソテー フルーツヨーグルト	ピカタとは、肉をたっぷりの卵液につけ、バターでオムレツ状に焼くイタリア料理です。卵で包みこむため、肉がパサパサにならず、しっとりやわらかく食べることができます。
9	(木)			 わかさぎのかりかりフライ 大根サラダ 生揚げと豚肉のみそ炒め	丸ごと骨まで食べられるわかさぎに、じゃがいもの衣をつけてフライにしました。わかさぎは冬が旬の魚で、氷の張った湖で穴を開けて釣りをする風景は冬の風物詩になっています。
10	(金)			 ブロッコリーのサラダ ビーフストロガノフ ビタミンゼリー(はちみつレモン)	19世紀のロシアで、ストロガノフ家のシェフが考えたといわれる料理がビーフ・ストロガノフです。日本ではごはんにかけて食べますが、ロシアではパスタやマッシュポテトにかけて食べます。
13	(月)	★		 ★かにたま 中華風サラダ 大根スープ あまなつゼリー	かにたまは「芙蓉蟹(フーヨーハイ)」と呼ばれる中華料理のひとつで、中華風のオムレツです。ちなみに、かに玉をご飯に乗せる「天津飯(てんしんはん)」は日本で生まれた料理です。
14	(火)			 さば味噌煮 磯香あえ きりたんぼ	きりたんぼは、秋田県の郷土料理で、山で狩りをする「マタギ」たちが杉の木にご飯を細く巻きつけて焼き、山でとれた食材と煮込んだことが始まりといわれています。
15	(水)			 セルフホットドッグ カレーソテー スコッチブロス ケチャップ&マスタード	スコッチブロス、イギリスのスコットランドで生まれた肉や野菜、押し麦を入れたシンプルなスープです。本場では羊の肉を使いますが、給食では鶏肉を使って作りました。
16	(木)			 ぎょうざ もやしのナムル 豆腐のチゲ風	2月のマナー目標は、「みんなと楽しく気持ちよく食事をしよう」です。誰もが給食時間を気持ちよく過ごせるよう、準備、配膳、後片付けまで全員で協力して行いましょう。
17	(金)			 食育の日(地産地消) やしおますのフライ ごまあえ かんぴょうのみそ汁 タルトソース	ヤシオマスは育ちのよい大きいニジマスです。色が栃木県を代表する「ヤシオツツジ」に似ていることからヤシオマスと名づけられました。ふっくらとしていて食べやすいお魚です。
20	(月)			 ハンバーグ(たまねぎソース) 小松菜とエリンギのソテー ミルクスープ	エリンギは、ヨーロッパなどでとれるキノコです。日本では野生のエリンギを見ることはできません。30年程前に輸入され、日本では人工的に栽培されています。くせのない味で、どんな料理にも合わせられる万能選手です。
21	(火)			 タラの照り焼き はくさいの昆布あえ 田舎汁	日本型食生活という言葉を知っていますか?ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのとれた食事のことです。日本は長生きの国であり、世界でも食生活が注目されています。
22	(水)	★		 手作りれんこんサラダ ★中華麺 みそラーメン(汁)	食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気を「生活習慣病」といいます。朝ごはんを抜かない、好き嫌いせず食べる、休みの日も体を動かすなど自分の生活を振り返ってみましょう。
24	(金)			 リクエスト給食(上三川中) ユーリンチー 中華風あえもの マーボー豆腐 ぶどうゼリー	今日は上三川中学校のリクエスト給食です。テーマは「中華三昧給食」。みんなが大好きな中華のメニューを集めました。寒さが厳しい季節なので、温かいマーボー豆腐などをもりもり食べて体を温められるものを選んでください。
27	(月)			 コーンサラダ チキンカレー 富士山ゼリー	日本を代表する富士山をイメージしたゼリーです。青いソータゼリーと白いソースの二層になっています。容器からお皿に出すと富士山のように見える見て楽しい食べておいしいデザートです。ちなみに2月23日は富士山の日でした。
28	(火)	★		 ★酢豚 フォーのスープ ひじきぱっぱ	フォーはベトナムを代表する米麺(こめめん)料理です。鶏肉のだしを使ったフォー・ガー、牛肉を使ったフォー・ボーなど地域で味が異なります。今日のフォーはフォー・ガーに近い味付けしました。