








2月の配膳表

伊万里市学校給食センター

<p>1日(木)</p>  <p>豆腐シューマイ 2こ 高菜ごはんの具 ごはんに混ぜて食べましょう</p> <p>麦ごはん 中華煮</p>	<p>健康で元気な生活を!</p> <p>「2月は逃げる」というように、あっという間に過ぎてしまう月といわれます。寒さの中にも一歩一歩、春が近づいてくる気配も感じられるところです。でも、まだまだ桜の咲く時季まで寒さをしのがなければなりません。かぜやインフルエンザなどの感染症にかからないように、栄養バランスのとれた食事を取り、健康で元気な生活をこころがけましょう。</p>	<p>8日(木)</p>  <p>タラと野菜のごまがらめ かしわ飯の具 ごはんに混ぜて食べましょう</p> <p>ごはん(減量) 春雨汁</p>	<p>はるさめについて</p> <p>クイズです。今日のはるさめじるの中に入っているはるさめは何からできているでしょうか? 正解は、「でんぷん」でできています。いもや豆の中にふくまれているでんぷんを取り出して、水と混ぜ、熱湯の中に小さい穴から細長い線状にしぼりだしてゆでます。ゆであがったら、水で冷やし、冷凍、乾燥させて作られます。寒い季節は鍋の具材にしても美味しいですね。</p>
<p>2日(金) 節分</p>  <p>節分豆 いわしの生姜煮 切り干し大根の含め煮 郷土料理</p> <p>ごはん 豆乳入り まるやか味噌汁</p>	<p>節分行事食</p> <p>今日は節分です。節分は立春の前日のことで、その年にいやなこと、苦しいことがないように、そしてまた楽しいことがいっぱいありますようにと願いをこめて、「鬼は外、福はうち」と言って、豆まきをする習わしがあります。今日の給食は、節分にふさわしい「いわしの生姜煮」と大豆からできている豆乳が入った「とうにゅういりまるやかみそしる」そして「せつぶんまめ」です。いわしの独特のにおいを鬼が嫌うことや、節分にいわしを食べて体の中の邪気をはらうといういわれから、今日の給食ではいわしを使いました。よく味わって食べましょう。</p>	<p>9日(金)</p>  <p>れんこんサラダ 豚肉の生姜炒め 牧島小5年生おすすめ味噌汁</p> <p>ごはん あったかい 味噌汁</p>	<p>牧島小5年生のおすすめ味噌汁</p> <p>今日は、牧島小学校の5年生が家庭科の授業で考えてくれたおすすめみそ汁を取り入れました。献立名は、「健康によく、栄養バランスがよいあったかいみそ汁」です。工夫したことは、赤・黄・緑の食品がとれるようにしたこと、旬のものを使っていること、作りやすいことだそうです。栄養がたっぷり、寒い冬に体が温まりそうなみそ汁ですね。味わって食べましょう。</p>
<p>5日(月)</p>  <p>ツナサラダ トマトオムレツ</p> <p>ごはん ポトフ</p>	<p>牛乳にふくまれるカルシウムについて</p> <p>牛乳にはしょうぶな骨をつくるために大切なカルシウムが多く含まれています。成長期の皆さんは、身長が少しずつのびていますが、それと同時に骨ものびています。しょうぶな骨をつくるためにカルシウムをとることは大切です。寒い季節で牛乳は飲みにくいですが、カルシウムたっぷりの牛乳をしっかり飲みましょう。</p>	<p>13日(火)</p>  <p>さんまの甘露煮 白菜の即席漬け 郷土料理</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>白菜について</p> <p>白菜についてのクイズです。白菜は寒くなると、ある変化が起こります。その変化とは何でしょうか?①色がきれいになる②味が甘くなる③歯ごたえがよくなる 答えは、②味が甘くなるです。 白菜はあっさりとした味で、和え物、汁物、鍋物(なべもの)、漬物(つけもの)などのいろいろな料理にも使われます。今日は白菜を使って即席漬けを作りました。お味はいかがですか?</p>
<p>6日(火) のりの日</p>  <p>メンチカツ 磯香和え</p> <p>ごはん 高野豆腐の うま煮</p>	<p>2月6日はのりの日</p> <p>2月6日はのりの日です。海からの贈り物であるのりに対する感謝の気持ちをこめて、1966年に全国海苔貝類漁業協同組合連合会が制定した記念日です。そこで、のりがよく育ち、たくさんの人においしく食べてもらえるようにと願い記念日に決められました。佐賀県は有明海に面し、のりの産地として有名です。今日は、佐賀のりで和え物を作りました。よく味わって食べてくださいね。</p>	<p>14日(水)</p> <p>ふるさと食材伊万里の日 豆腐</p>  <p>ごはんにかけて食べましょう</p> <p>そばろ丼の具 南瓜とさつま芋のブロック</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p>	<p>ふるさと食材伊万里の日</p> <p>今日はふるさと食材伊万里の日です。今日は伊万里で作られた豆腐を使ってけんちんじるを作りました。豆腐は、大豆からつくられているのを知っていますか?たんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどの大豆の栄養を豊富に含んでいます。動画でも豆腐について紹介するので見てくださいね。</p>
<p>7日(火) ハッピーにんじん</p>  <p>ジャーマンポテト 鶏のパプリカ焼き</p> <p>ごはん 野菜 スープ</p>	<p>朝ごはんについて</p> <p>朝からだるい、集中力がないという人はいませんか?朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。ぜひ、朝ごはんを食べて元気に1日をスタートさせてきてください。給食はお昼からの栄養補給です。残さず、しっかり食べてがんばりましょうね。</p>	<p>15日(木)</p>  <p>イタリアンサラダ ハンバーグのソースかけ</p> <p>ごはん クリームスープ</p>	<p>パプリカについて</p> <p>今日のイタリアンサラダには、黄色と赤色のパプリカを使っています。パプリカはビタミンA、ビタミンCをたっぷり含んでいるので、風邪から体を守ってくれる働きがあります。風邪をひきやすい今の季節に、ぜひ食べてもらいたい野菜です。苦みはなく、甘くてシャキシャキとして美味しいですよ。苦手な人もひとくち食べてみてくださいね。</p>

2月の配膳表

伊万里市学校給食センター

<p>16日(金)</p> <p>ししゃものフライ 煮浸し 2個</p> <p>わかめごはん (減量) 具うどん</p> 	<p>元気な体をつくろう</p> <p>元気な体をつくるためには、好き嫌いせず、なんでも食べることがポイントです。どんな食べ物でもみなさんの体を元気にしようとして働いてくれています。その働きによって食べ物を3つのグループに分けることができます。ごはんやパンなどはエネルギーを出します。肉や魚、卵、豆、海藻などは体をつくります。野菜や果物、きのこなどは体の調子を整えます。この3つのグループを組み合わせる食べることが、元気な体をつくるためのポイントになります。</p>	<p>26日(月)</p> <p>干草焼き アーモンド和え</p> <p>ごはん 筑前煮</p> 	<p>いのちをつなぐたべものたち!</p> <p>「食べる」ことは私たちにとって「生きる」ために必要なことです。食べる前の「いただきます!」は、「いのちをありがたくいただきます」という言葉です。どんなものにも「いのち」が宿っていて、私たちが食べるということはその「いのち」をいただくことなのです。感謝の気持ちを忘れずに、最後の一粒まできちんと食べましょう。また、食後の「ごちそうさま」は食事を作ってくれた人、食事するにあたって、関わってくれたすべての方々への感謝の言葉です。心を込めて言いましょう。</p>
<p>19日(月)</p> <p>さばのごま衣焼き おからサラダ</p> <p>ごはん なめこと 大根の味噌汁</p> 	<p>おからについて</p> <p>みなさん、「おから」は何からできているのかわっていますか?おからは、大豆から豆腐を作るときにできるものです。たんぱく質や、食物せんい、カルシウム、ミネラル類を多く含む栄養たっぷりの食べものです。食物せんいは、おなかの中をきれいにそうじする働きがあります。おなかの中をきれいにすることで、食べ物の栄養をしっかり腸から吸収することができたり、病気から体を守ることにもつながります。</p>	<p>27日(火)</p> <p>ホキフライ コールスローサラダ</p> <p>ごはん パンプキン ポターシユ</p> 	<p>「配ぜんの仕方」について</p> <p>みなさん、食事をする時に見た目がきれいだと食欲が増しますよね!配ぜんするときに、肉や魚は皮の方を上盛りにしたり、同じ皿につく野菜料理が肉や魚の上にかからないように、見た目よく盛り付けましょう。ごはんは、こんもりふわっとおいしそうについでくださいね。 給食センターでも食欲をそそるようないろいろの料理を作ろうにがんばります!</p>
<p>20日(火)</p> <p>ホイコーロー 春巻き</p> <p>麦ごはん かに玉スープ</p> 	<p>手洗いについて</p> <p>寒い日が続いていますね。水道の水が冷たくて、手を洗わなかったり、さっと水にふれるだけという人はいませんか? 冬は、かぜやコロナ、インフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒などの流行が心配されます。これらのウイルス感染の大部分は、手から食べ物についたり、手から口や鼻などに触れることでウイルスが体内に侵入することが多いです。食事前は、せっけんを使って20~30秒を目安に丁寧に手を洗いましょう。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふきましょう。</p>	<p>28日(水)</p> <p>ごま和え 豚丼の具</p> <p>ごはんのせて食べましょう</p> <p>麦ごはん さつまいもの味噌汁</p> 	<p>さつまいもについて</p> <p>「紅あずま」や「安納芋」、「シルクスイート」などさつまいもにはたくさんの種類があることを知っていますか?さつまいもの種類によって、中の色が黄色や紫色、オレンジ色のものもあります。また、味や食感もさつまいもの種類によってそれぞれ違います。自分が好きなさつまいもの種類を見つけてみるのもいいですね。</p>
<p>21日(水)</p> <p>郷土料理</p> <p>ひじきの炒め煮 鶏肉のきのこあんかけ</p> <p>ごはん つみれ汁</p> 	<p>ひじきについて</p> <p>今日のおかずのひじきの炒め煮は、伊万里で昔から食べられている郷土料理のひとつです。ひじきはカルシウムなどのミネラルやビタミンを多く含んでいます。成長には欠かせないカルシウムや鉄分をふくんでいるので、成長期のみなさんにはぴったりの食材です。また、カルシウムの量の多い大豆と一緒に煮ることで、さらにカルシウム量がアップします。しっかり食べましょう。</p>	<p>29日(木)</p> <p>味めぐり給食(兵庫県)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>はたはたの唐揚げ 2個 たこ飯の具</p> <p>ごはんの混ぜて食べましょう</p> <p>ごはん すまし汁</p> 	<p>味めぐり給食(香川)</p> <p>今日の給食は、兵庫県の味めぐり給食です。兵庫県の明石市はおいしいタコがとれることで有名です。「明石のタコは立って歩く」といわれるほど、身がしまっていておいしいそうです。そのタコを使った「たこめし」は、明石市の代表的な郷土料理です。「はたはた」は、兵庫県の日本海側で多くとれる魚です。名前の由来はいくつかありますが、冬の前の雷がなるころにとれる魚であるため、昔の言葉で雷がなることを「はたたく」と言ったことから「はたはた」とつけられたそうです。</p>
<p>22日(木)</p> <p>ハッピーにんじん</p> <p>フルーツミックス (小皿)</p> <p>カレーをかけて食べましょう</p> <p>ウインナー 麦ごはん ぽークカレー</p> 	<p>じゃがいもについて</p> <p>今日は給食のカレーによく使うじゃがいもについてお話しします。じゃがいもの種類には、男爵とメークインがあり、男爵は、形が丸く食感がホクホクし、コロケやマッシュポテトなどに向いています。メークインは、たまご形で煮崩れしにくいので、カレーやシチューなどの煮込み料理に向いています。料理によって使いわけることで、美味しく仕上がりますよ。今日はハッピーにんじんがカレーに入っています。お楽しみに!</p>	<p>食器を、きちんと持って食べよう</p> <p>食器をきちんと持って食べると、食べこぼしを防ぎ、料理が食べやすくなります。また、見た目も美しく見えます。よい食べ方を身につけ、わるい食べ方をしないよう気をつけましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>よい食べ方</p>  <p>食器を、きちんと持つ</p> <p>食器を持ち、姿勢よく食べる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>わるい食べ方</p>  <p>食器は持つが、ひじをつけて食べる</p> <p>食器を持たずに、前かがみで食べる</p> </div> </div>	