

2月 きゅうしょくカレンダー



2月の給食目標

楽しい給食時間を工夫しよう

シリーズ 野菜を食べよう パート2

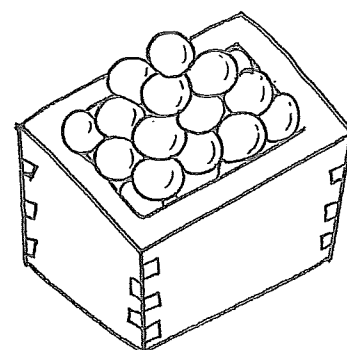
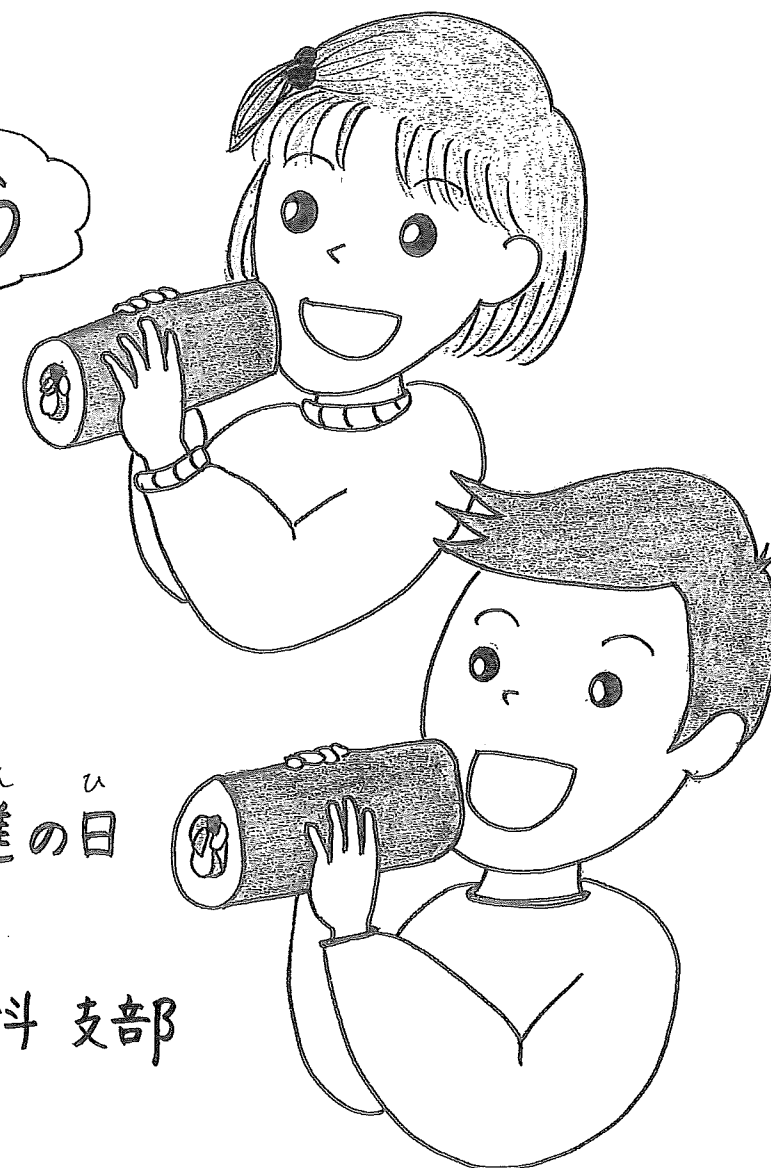
行事献立

節分

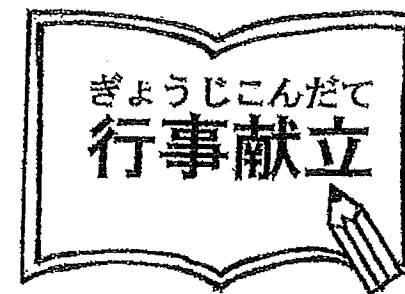
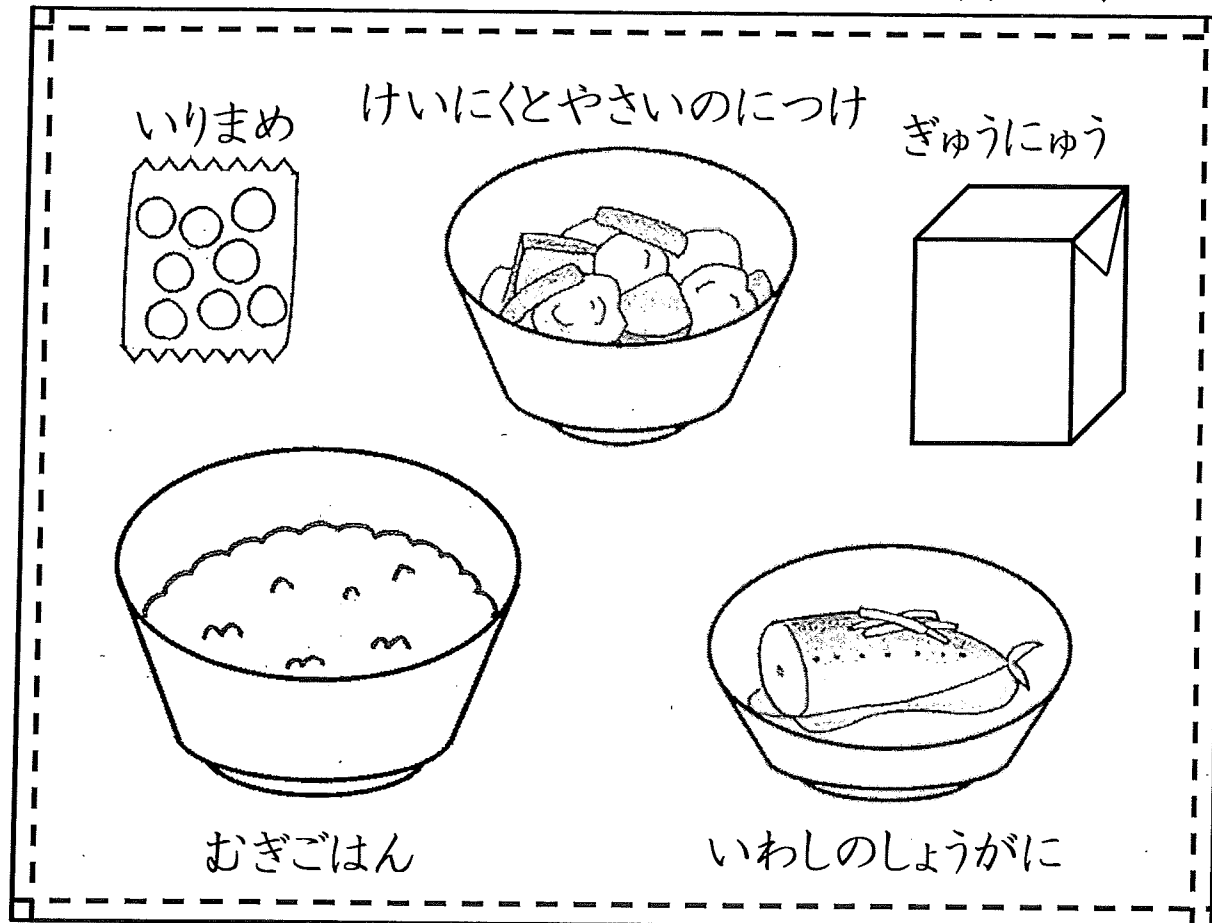
19日は和(なごみ)献立... 和食推進の日

3ブロック

上京・左京・山科支部



2月 1日 (月)

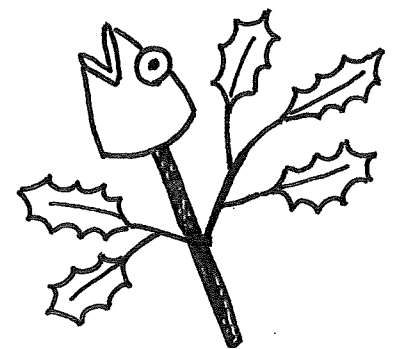


せつぶん 節分

はる 春の ^{はじ}始まりの日を「^ひ立春^{りっしゅん}」といい、
その前の日が「^{まへ}節分^{せつぶん}」です。

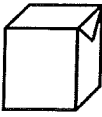
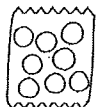
節分には、^{まめ}豆をまいたり、
いわしの^{あたま}頭を^{ひいらぎ}柗の枝に^{えだ}さして
玄関^{げんかん}に^た立てたりすることで

おにを^お追^だい出すならわしがあります。

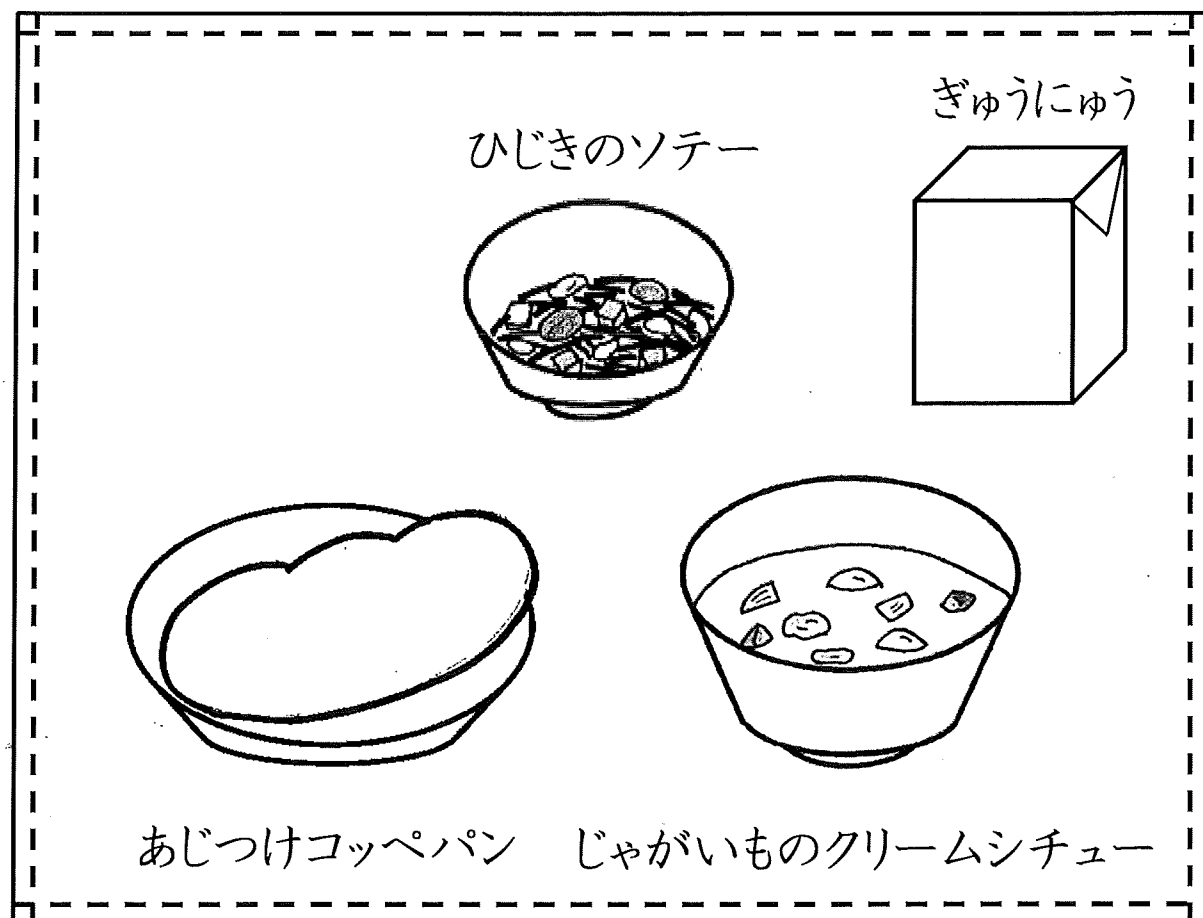


これは、おにが^{にがて}苦手な
いわしのおいと、^{ひいらぎ}柗のトゲを
おそ^{いえ}れて、家の中に入らないと
いわれているからです。

食べ物の三つのはたらき

赤 ^{あか}	からだ ^{からだ} 体をつくる	黄 ^き	あつ ^{あつ} 熱や力のもとになる	緑 ^き	からだ ^{からだ} 体の調子を整える
					
ぎゅうにゅう	いわし	おぎごはん	さんおんとう	しょうが	たまねぎ
					
とりにく	いりまめ	じゃがいも	サラダあぶら	にんじん	さんどまめ

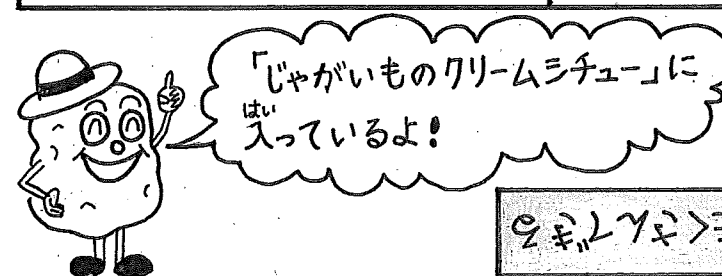
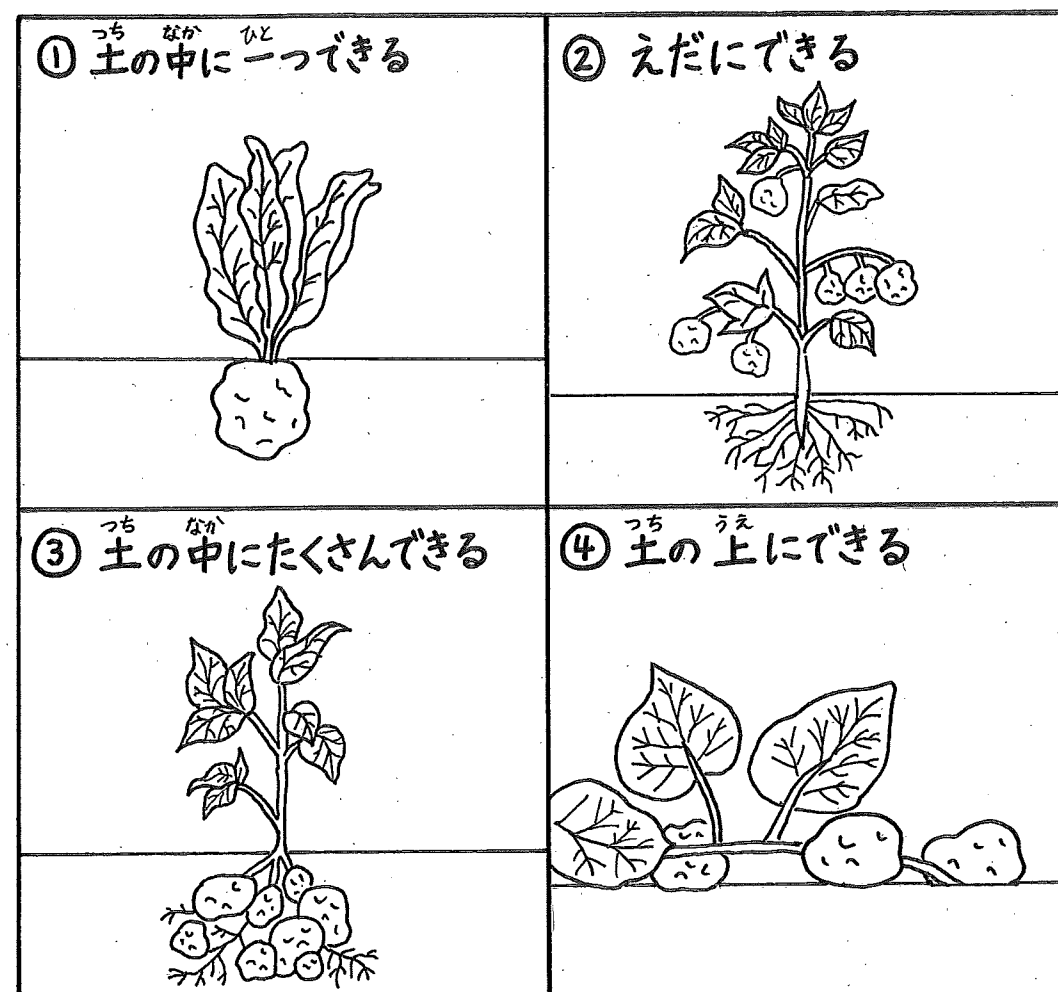
2月 2日 (火)



食べ物の三つのはたらき			
赤	からだ 体をつくる	黄	熱や力のもとになる
 ぎゅうにゅう とりく だっしふんにゅう ひじき	 あじつけコッペパン ミックスビーンズ チーズ	 あじつけコッペパン バター じゃがいも サラダあぶら こむぎこ さとう	 にんじん たまねぎ

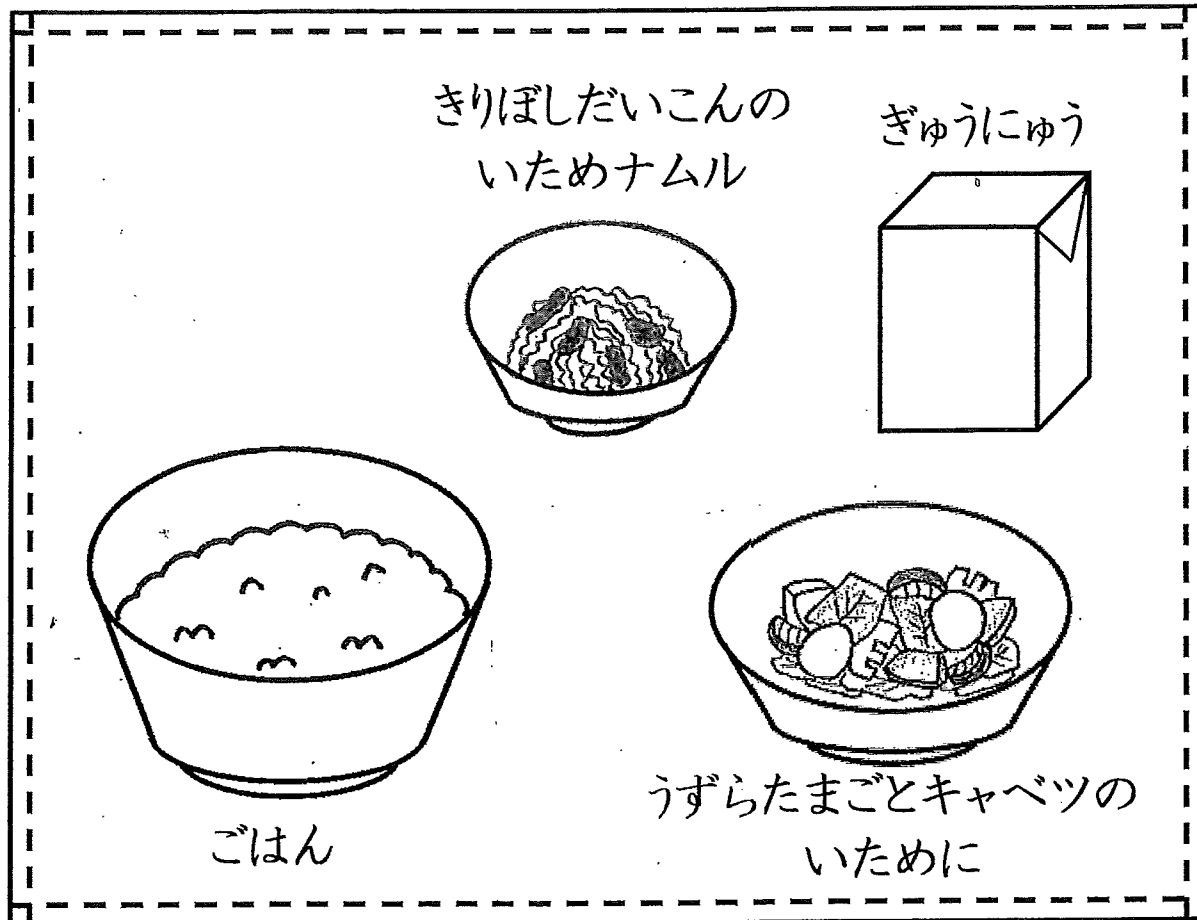


じゃがいもは どのように できるかな？

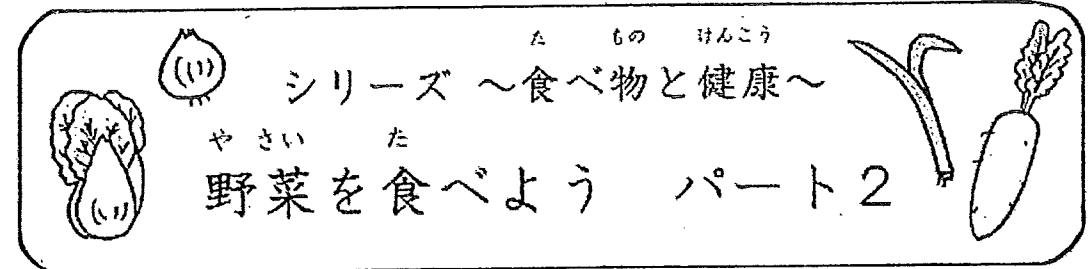


③ 土の中にたくさんできる

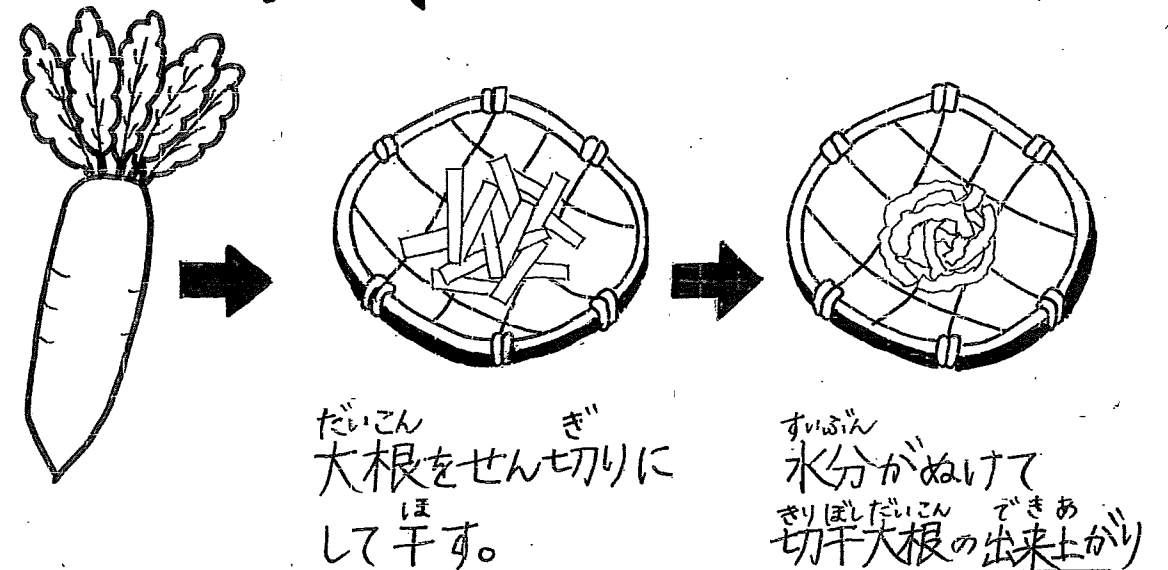
2月 3日 (水)



食べ物の三つのはたらき			
赤	からだ 体をつくる	黄	熱や力のもとになる
ぎゅうにゅう	ごはん	きりぼしだいこん	しいたけ
ぶたにく	さとう	しょうが	たけのこ
うずらたまご	かたくりこ	ほうれんそう	キャベツ
	ごまあぶら		
	サラダあぶら		



色のうすい野菜
切干大根



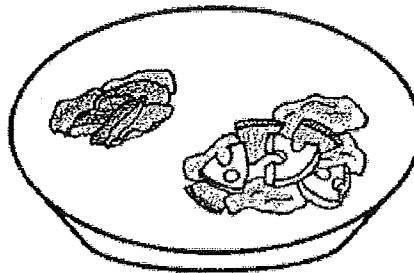
切干大根は、色のうすい野菜のひとつの大根を干して
乾そうさせた食べ物です。干すことであま味がまし、
生で食べるよりも「カルシウム」や「食物せんい」が多く
ふくまれています。生の大根とはちがった食感を
楽しんで食べましょう。

2月 4日 (木)

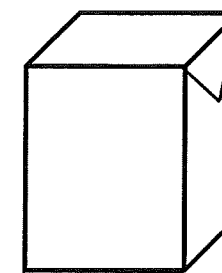

 2月の給食目標


 楽しい給食時間を工夫しよう

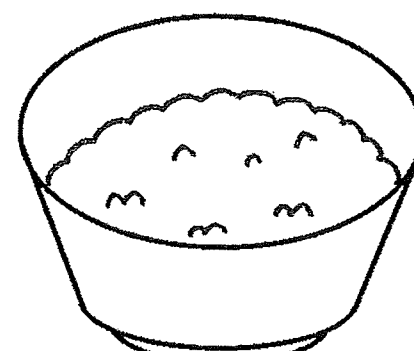
ぶたにくとれんこんの
につけ



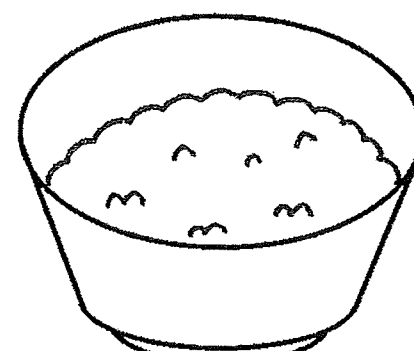
ぎゅうにゅう



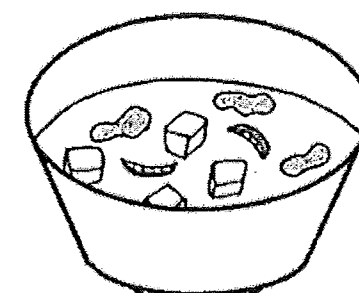
だいこんばの
いためもの

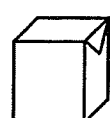


おぎごはん

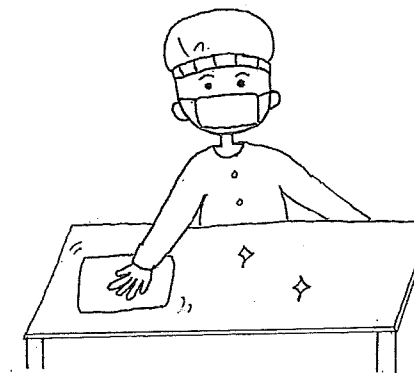


すましじる



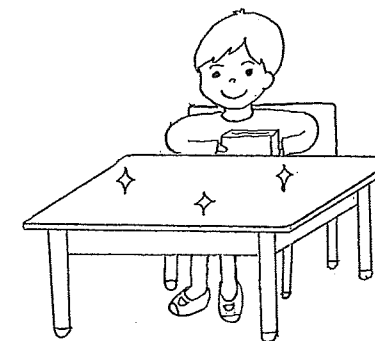
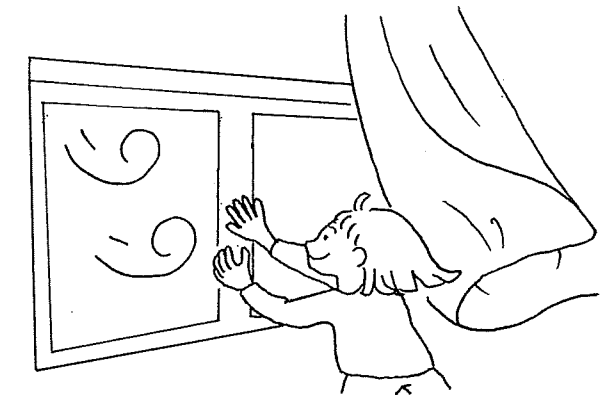
食べ物の三つのはたらき			
赤	からだ 体をつくる	黄	からだ 熱や力のもとになる
 ぎゅうにゅう  ぶたにく	 おぎごはん  サラダあぶら	 にんじん  しいたけ	 だいこんば  ほうれんそう
 はなかつお  とうふ	 さんおんとう	 ほうれんそう	 れんこん

気持ちよく給食を食べるために、
 身のまわりを整えよう。



配ぜん台を
 きれいにふこう。

まどを開けて、空気の
 入れかえをする。

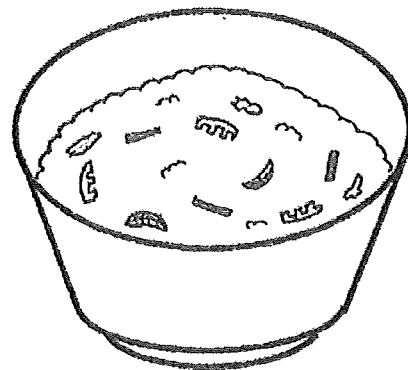
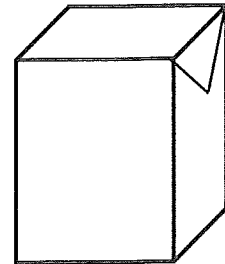


つくえの上をかたづけて
 きれいにしよう。

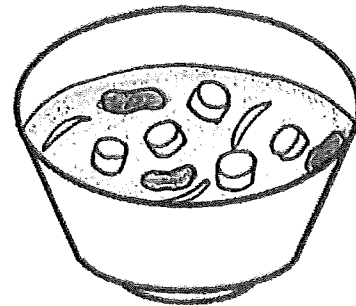
「ぶた肉とれんこんの煮つけ」は、ぶた肉のうま味といっしょに
 れんこんの歯ごたえやあま味を味わって食べましょう。

2月 5日 (金)

ぎゅうにゅう

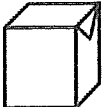


とりごぼうごはん



みそしる

食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだ 体の調子を整える
					
ぎゅうにゅう	チキンささみ	こめ (アルファかまい)	きりふ	たけのこ	たまねぎ
					
あかみそ	しんじゅうみそ	ごまあぶら	サラダあぶら	こまつな	しいたけ
					
				にんじん	ごぼう



「とりごぼうごはん」には
なに はい
何が入っているかな？

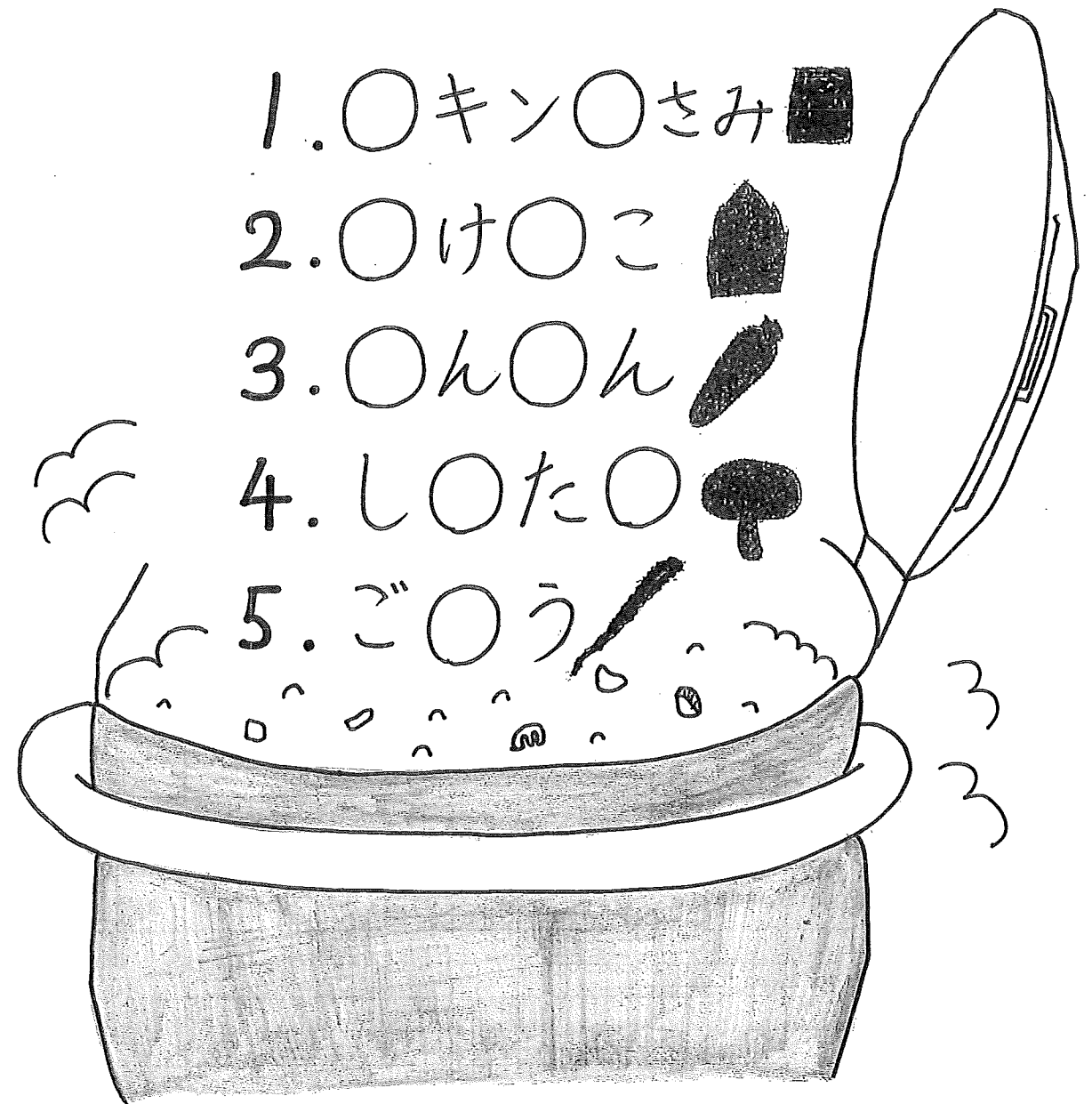
1. ○キン○さみ

2. ○け○こ

3. ○ん○ん

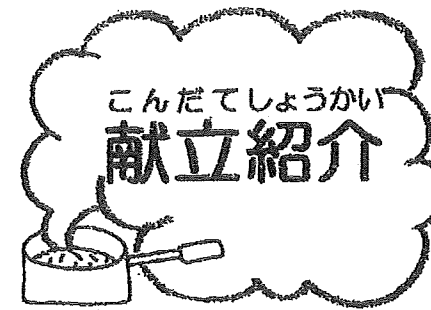
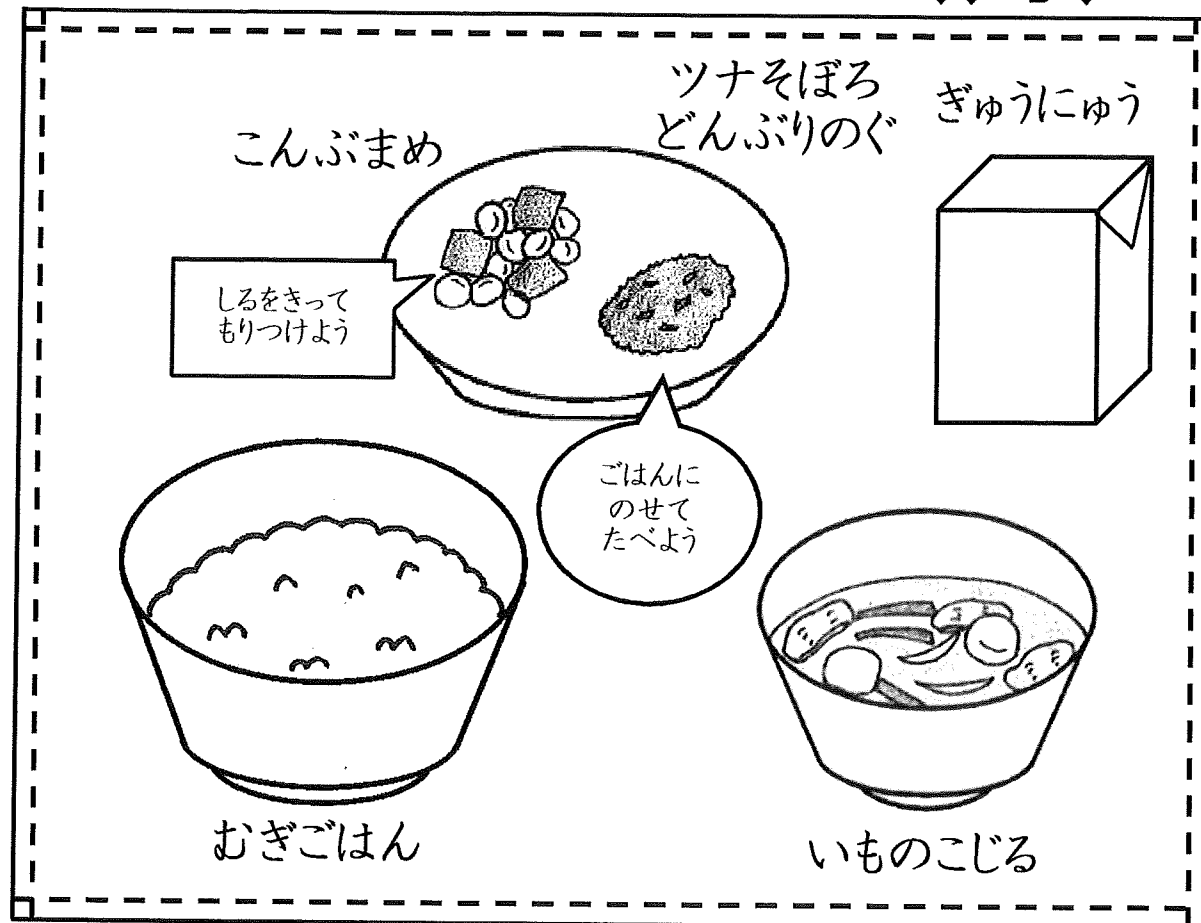
4. し○た○

5. ご○う



答え...1.チキンささみ, 2.たけのこ, 3.にんじん, 4.しいたけ, 5.ごぼう

2月 8日 (月)



こんぶ^{まめ}豆

むかし 昔から食べられてきたおかずのひとつです。

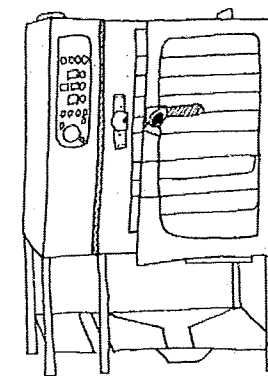
だいず きり 大豆と切こんぶを三温とう・みりん・しょうゆで調味し、

スチムコンベクションオーブンを^{つか}使って^{つく}作りました。

くち なか 口の中でこんぶのうま味やふくらとした

だいず 大豆のやさしいあま^み味を^{あじ}味わいましょう。

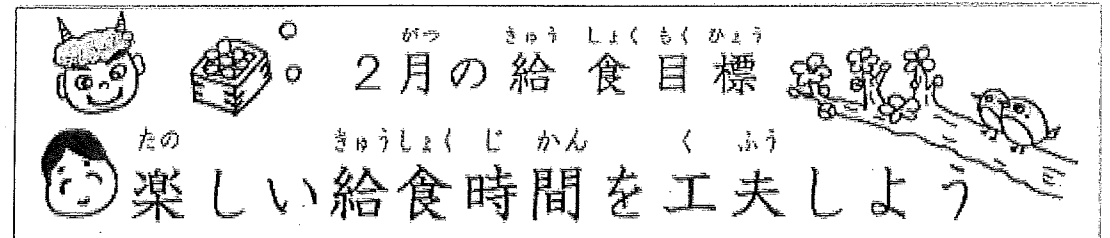
食べ物の三つのはたらき			
赤	からだ 体をつくる	黄	からだ 体をつくる
ぎゅうにゅう	まぐろフレーク	おぎごはん	サラダあぶら
あぶらあげ	きりこんぶ	さんおんとう	さといも
だいず	あかみそ(けいほく)		
緑	からだ 体の調子を整える	黄	からだ 体をつくる
たまねぎ	しょうが	おぎごはん	まぐろフレーク
しいたけ	にんじん	さんおんとう	きりこんぶ
		さといも	あぶらあげ



きょう じる きょうと し けいほく ち 今日「いものこ汁」には、京都市の京北地いきで 作られた京北みそを使っています。

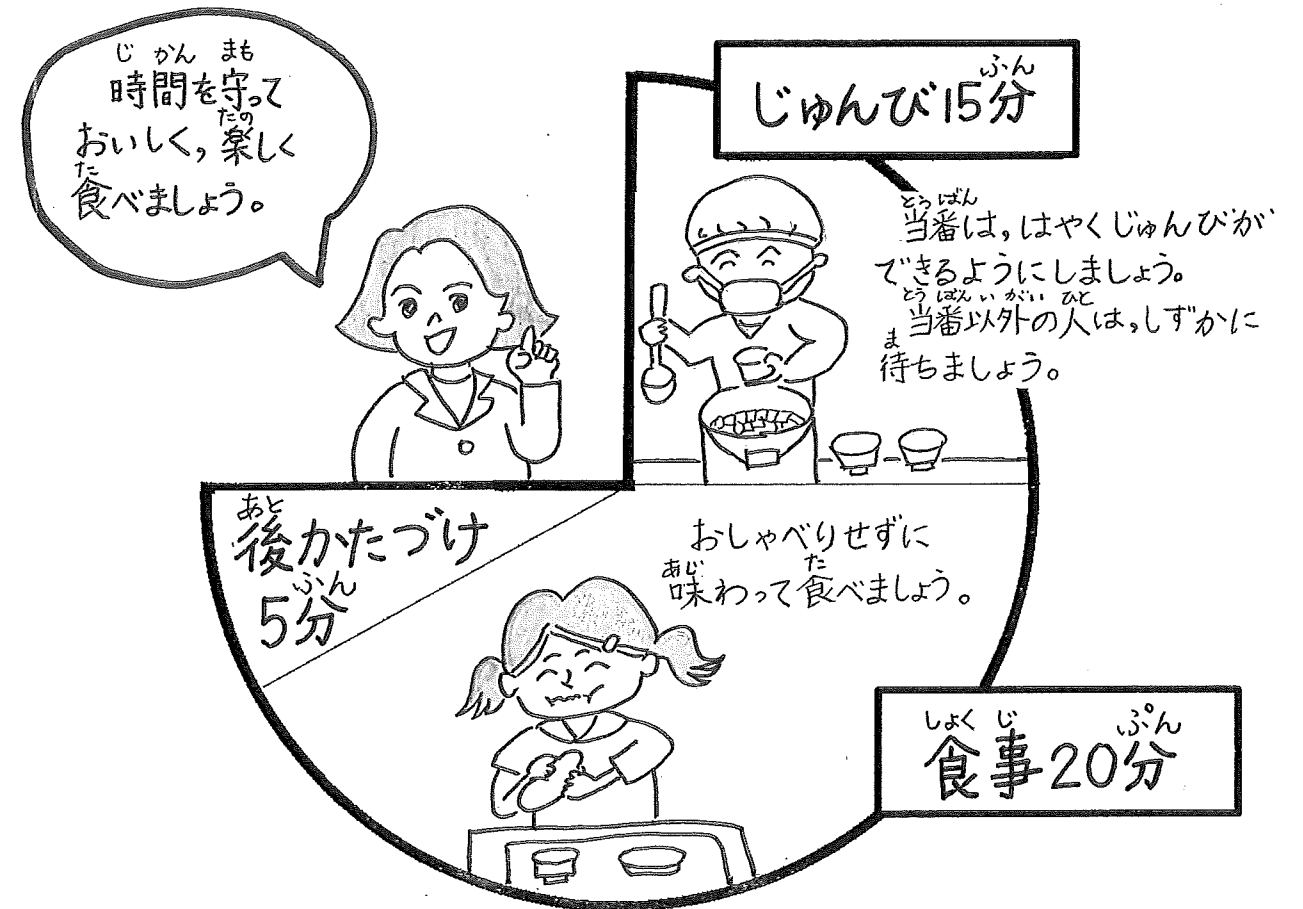


2月 9日 (火)

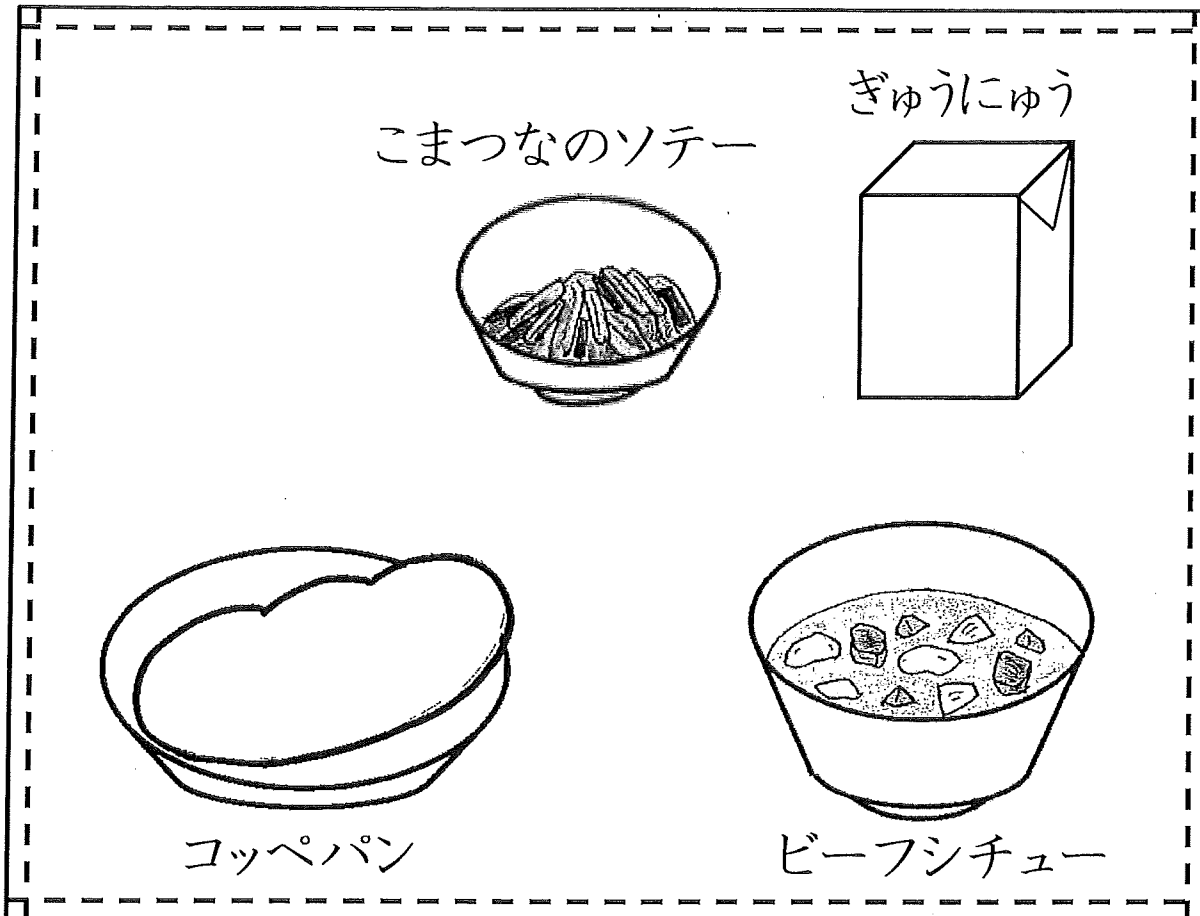


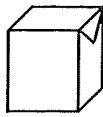
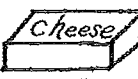
時間内に食べるには…

決められた給食時間の中で、じゅんび・食事・後かたづけをするために、どうすればよいでしょう？

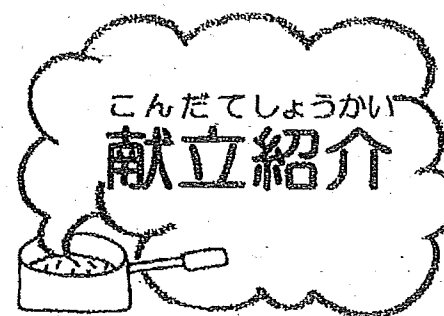
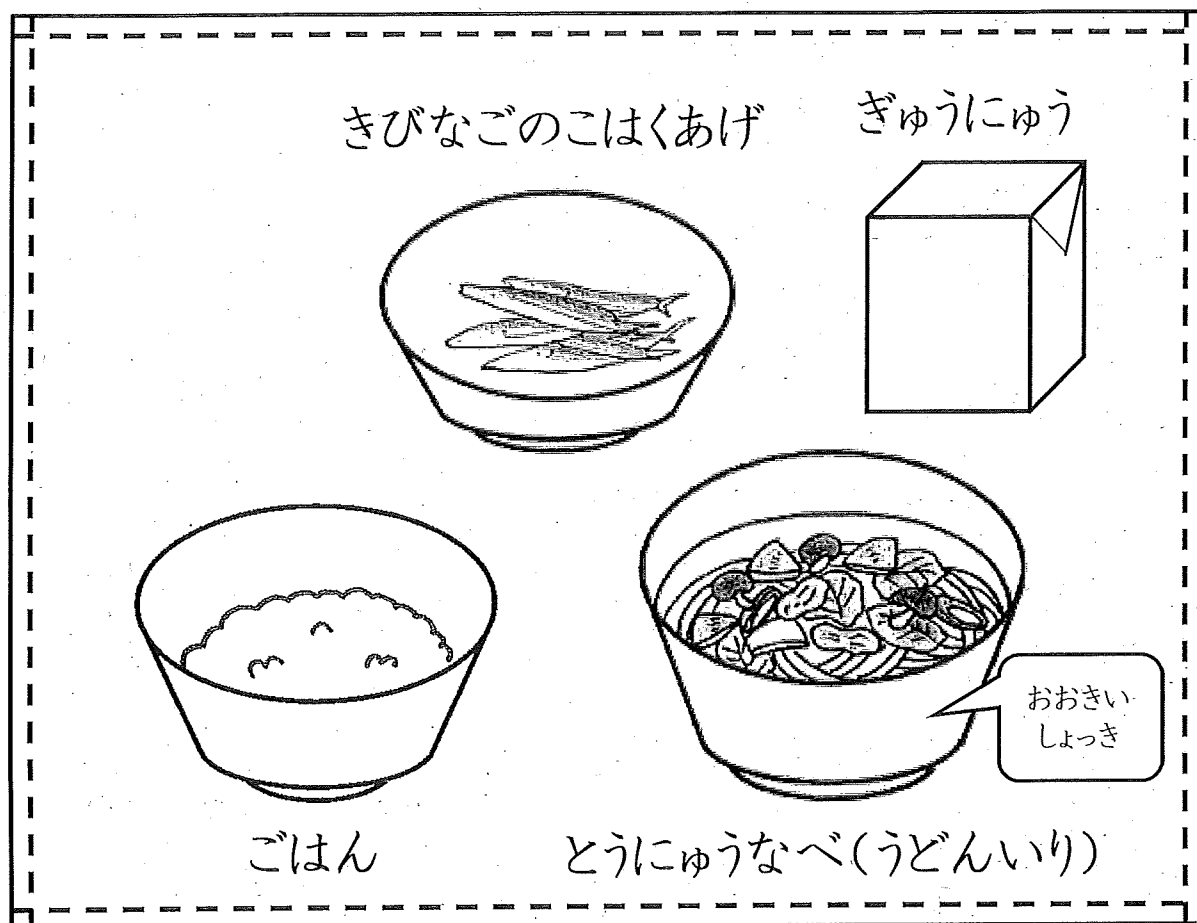


「ビーフシチュー」は、ルーから手作りしています。
手作りの味を味わってください。

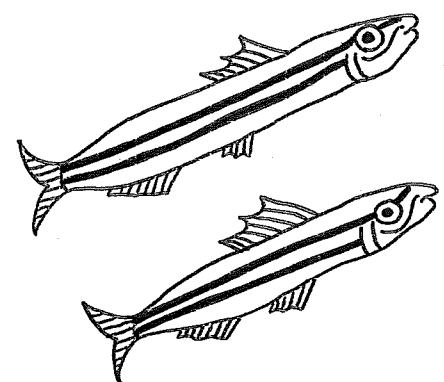


食べ物の三つのはたらき			
赤	からだをつくる	黄	からだの調子を整える
 ぎゅうにゅう  ぎゅうにく  チーズ	 コッペパン  バター  サラダあぶら  じゃがいも  こおぎこ	 たまねぎ  にんじん  こまつな	

2月 10日 (水)

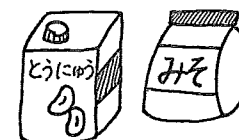


きびなごのこはくあげ



きびなごを、しょうが。
 料理酒・しょうゆにつけこみ、
 かたくり粉と米粉をまぶして
 油であげました。
 衣のサクサクとした食感を
 楽しみながら食べましょう。

とうにゅう 豆乳なべ

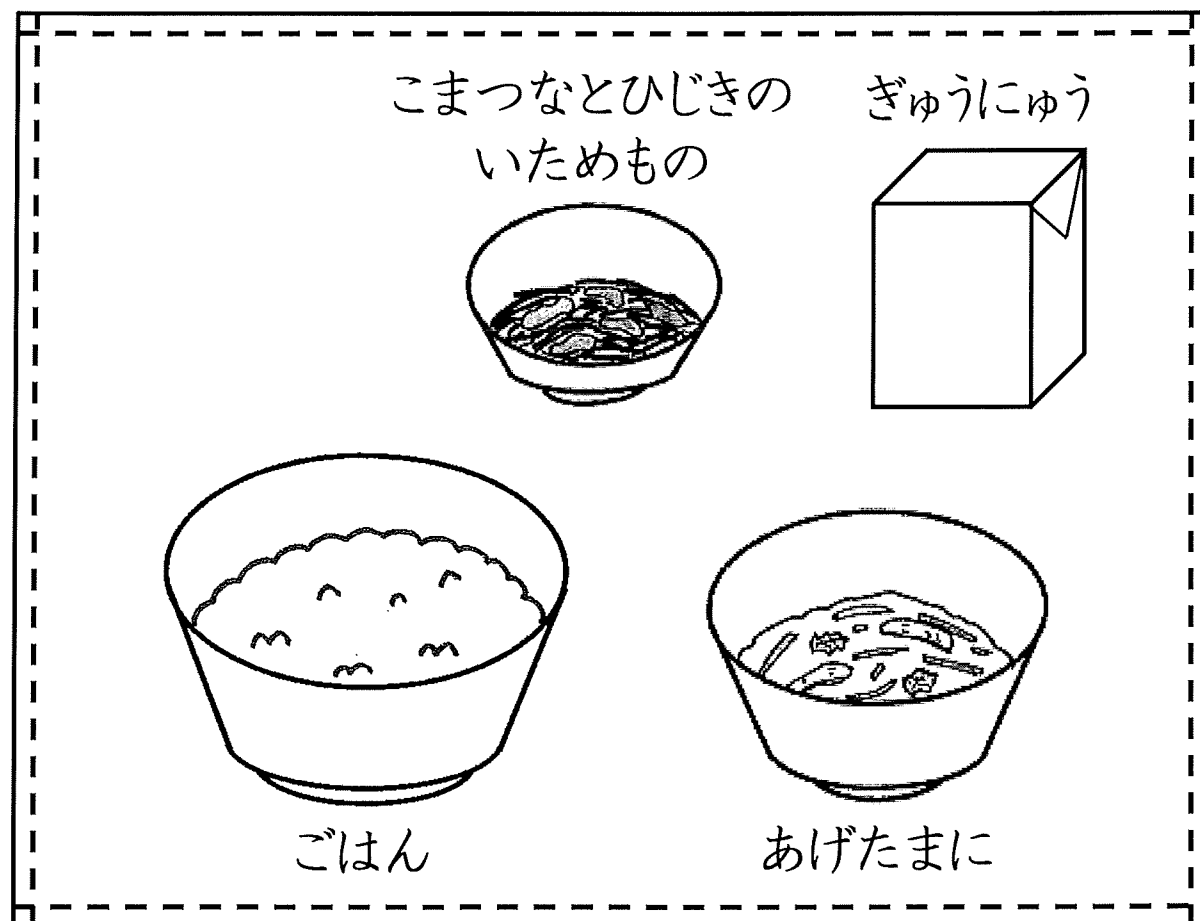


冬が旬の白菜や白ねぎを使った献立です。
 白みそと、豆乳のやさしいあま味を
 味わいましょう。

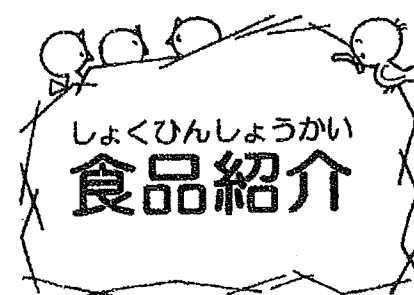


食べ物の三つのはたらき					
赤	からだをつくる		黄	熱や力のもとになる	
ぎゅうにゅう	きびなご		ごはん	かたくりこ	
しんじゅうみそ	しろみそ		なまうどん	しめじ	
とりにく	とうにゅう		こめこ	ひまわりゆ	
			しょうが	にんじん	
			はくさい	しろねぎ	

2月 12日 (金)

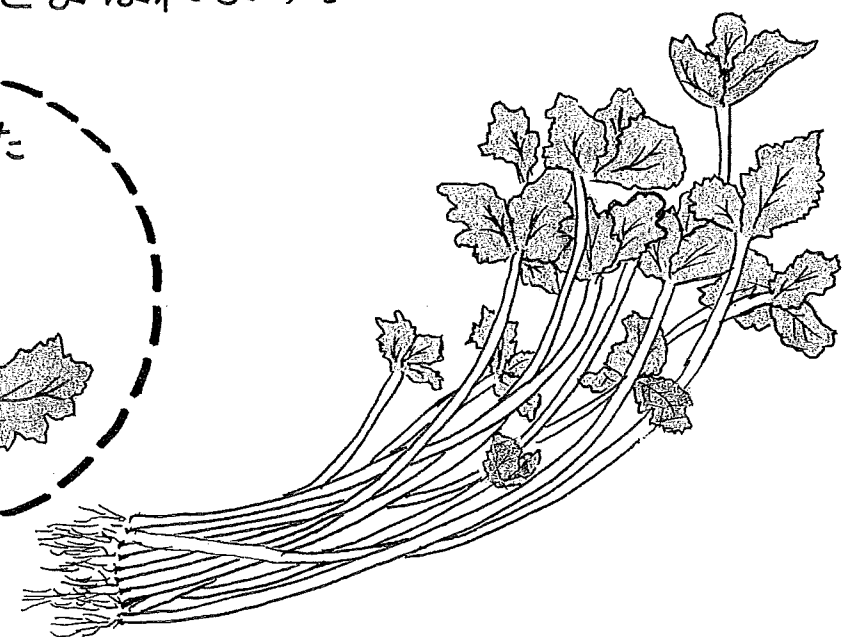


食べ物の三つのはたらき					
赤	からだをつくる		黄	熱や力のもとになる	
ぎゅうにゅう	あぶらあげ		ごはん	さとう	
たまご			ごまあぶら	いりごま	
ひじき	はなかつお				
緑	からだの調子を整える		みどり		
みつば	たまねぎ		にんじん	こまつな	



みつば

1本のくきに3まいの葉がつくことから「みつば」とよばれます。

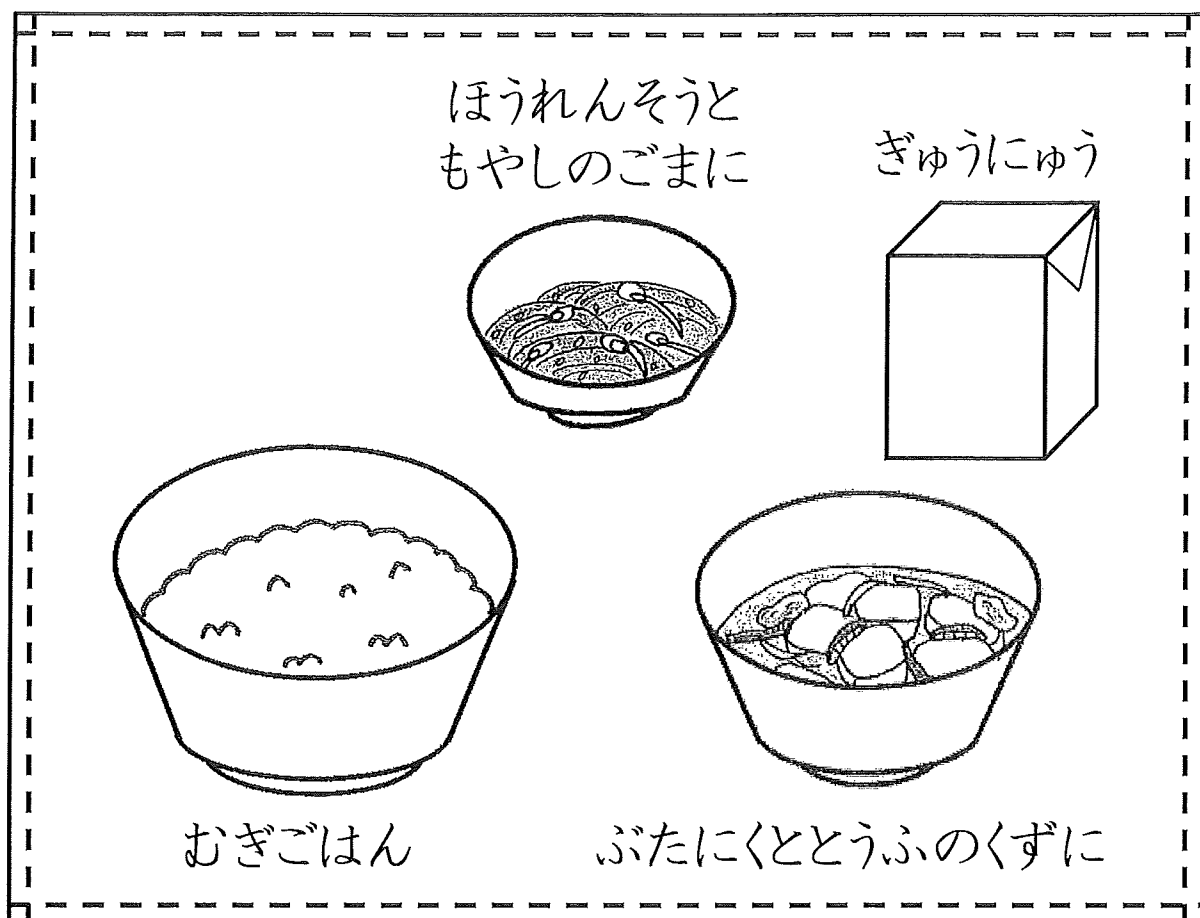


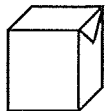
さわやかな香りやきれいな緑色，シャキシャキとした食感が特ちょうです。

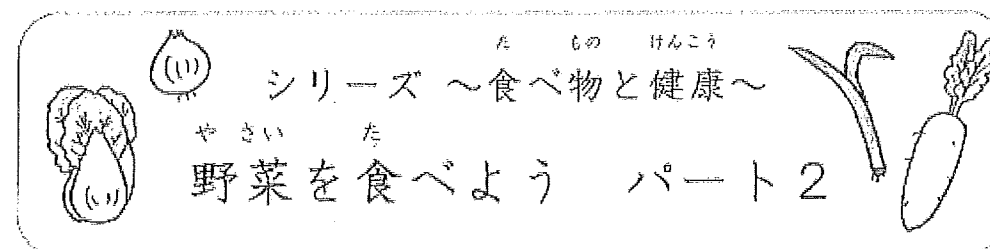


今日の「あげたま煮」に使っています。
香りや食感などを楽しんで食べましょう！

2月 15日 (月)

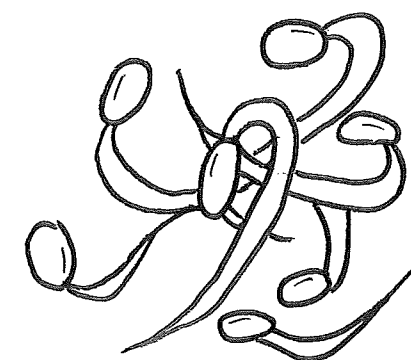


食べ物の三つのはたらき		
赤 からだ をつくる	黄 あつ ちから のもとになる	緑 からだ の調子 を整える
 ぎゅうにゅう  ぶたにく  とうふ	 むぎごはん  かたくりこ  すりごま	 たまねぎ  ほうれんそう  しいたけ  しょうが  もやし



いろ やさい
色のうすい野菜

もやし

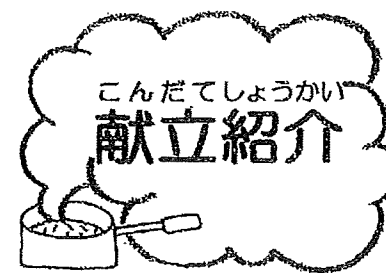
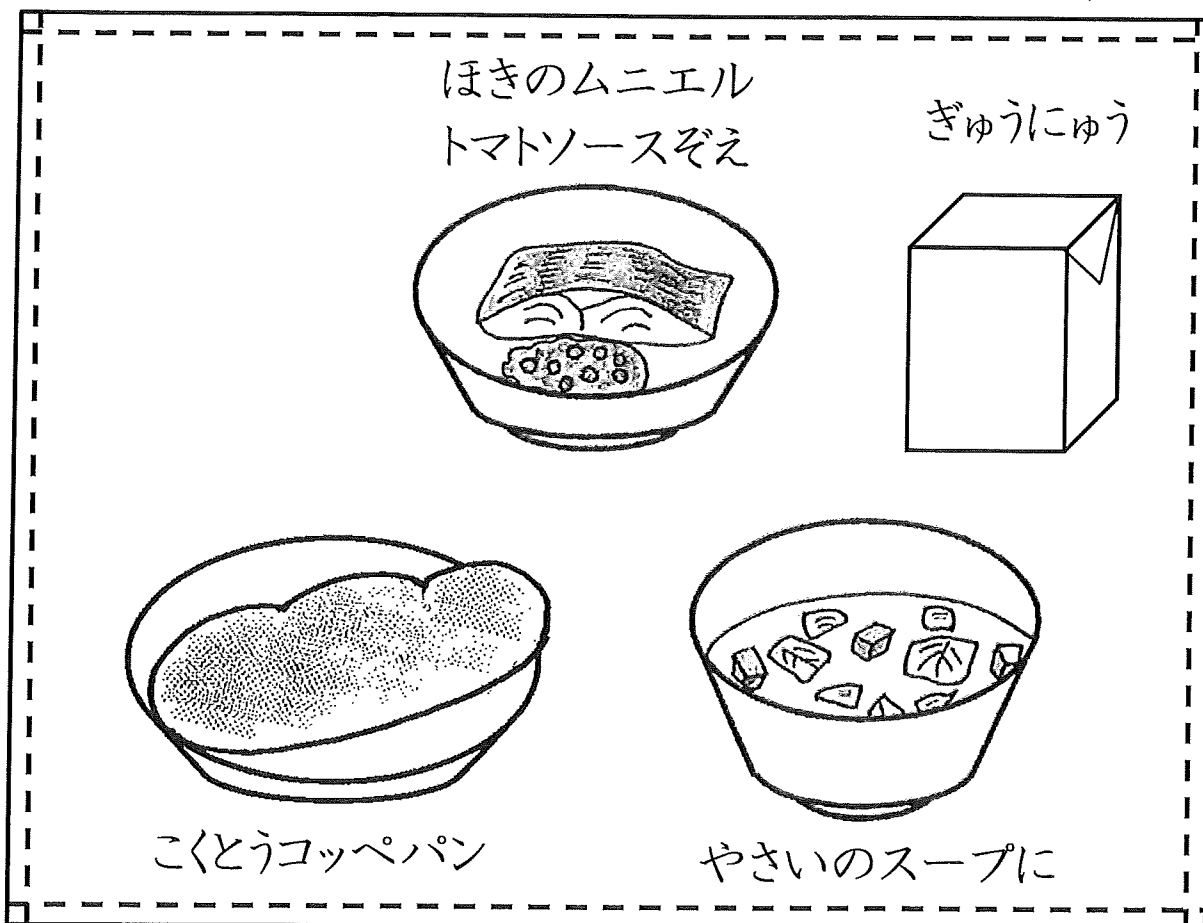


もやしは、大豆や緑豆を暗いところで
育てた芽を食べます。ビタミンCが多く、
シャキシャキとした食感が特ちょうです。
今日の『ほうれん草ともやしのごま煮』に
使っています。

きょう しよく さき まめ
給食では、先に豆のついた
『だいず 大豆もやし』も使っていますよ。



2月 16日 (火)



ほきのムニエル トマトソースぞえ

『ムニエル』とは、^{さかな}魚の^き切り^み身に
^{したあじ}下味をつけ、^{こな}粉をまぶして^や焼いたものです。

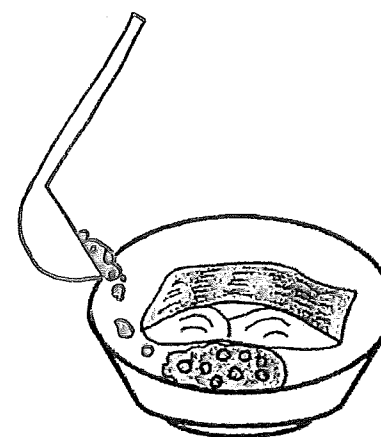
^{きゅうしよく}給食では、ほきをスチーム

コンベクションオーブンで
^や焼いて^{つく}作りました。



食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	ちつちからのもとになる	みどり	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう	ことうコッペパン	こめこ	にんじん	たまねぎ	
ほき	さとう	サラダあぶら	キャベツ	ホールトマト	



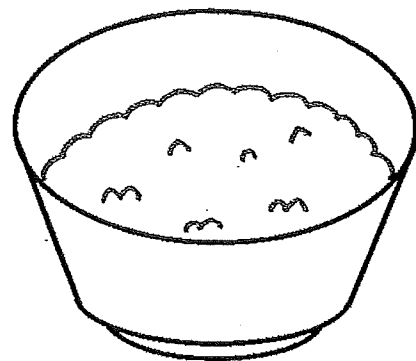
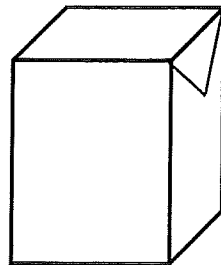
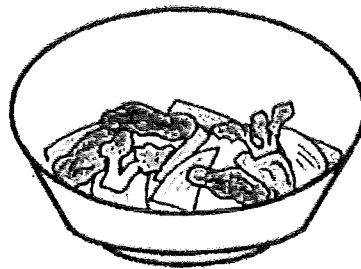
ほきのカリッとした
^こ香ばしさを^{あじ}味わうことが
できるように、トマトソースは
ほきのムニエルにそえて
もりつけます。

食べる^たときにトマトソースをつけながら
食べ^たましょう。

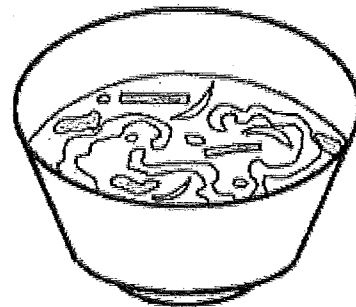
2月 17日 (水)

プルコギ

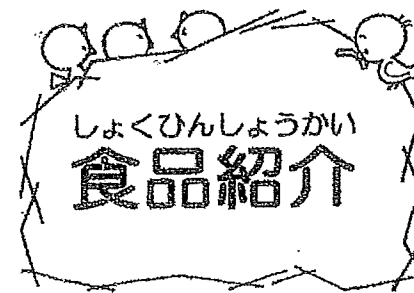
ぎゅうにゅう



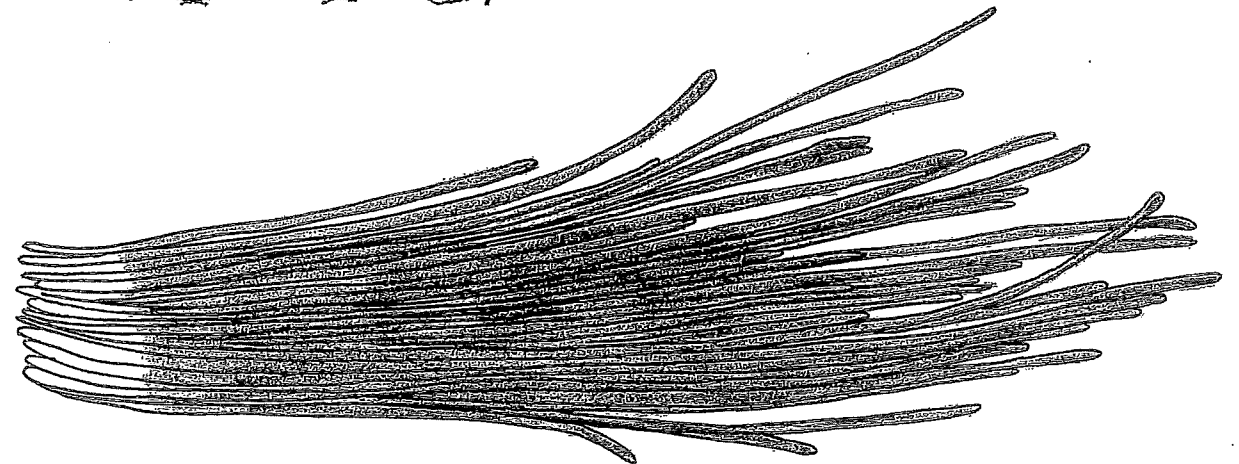
ごはん



ちゅうかコーンスープ



にら



- 一度植えると何回も収穫できます。
- 強い香りのもとである「アリシン」は、
血の流れをよくして、体を温める
はたらきがあります。
- 葉の色がこく、手に持った時に
葉がピンと伸びているものが
新せんです。



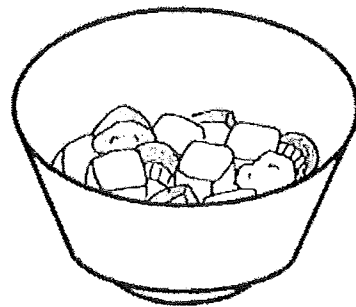
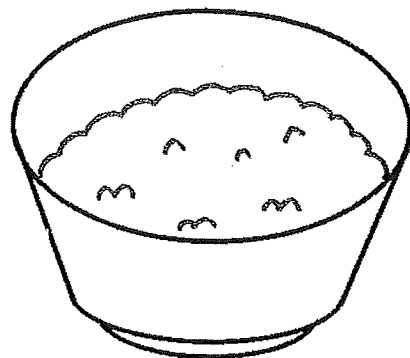
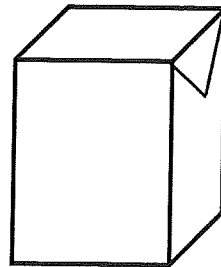
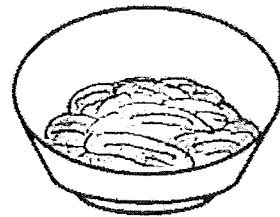
食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ちつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	ごまあぶら	ごま油	にんにく	チンゲンサイ
たまご	さとう	いりごま	ごまあぶら	まいたけ	にら
				クリームコーン	にんじん

にらは今日の「プルコギ」に使っています。
香りやシャキシャキとした食感を楽しんで食べましょう。

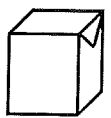
2月 18日 (木)

ほうれんそうのおかかに ぎゅうにゅう



おぎごはん こうやどうふとやさいのたきあわせ

食べ物の三つのはたらき

赤 からだ をつくる	黄 ねっ ちから のもとになる	緑 からだ の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく  はなかつお  こうやどうふ	 おぎごはん  さとう	 にんじん  ほうれんそう  しいたけ




2月の給食目標

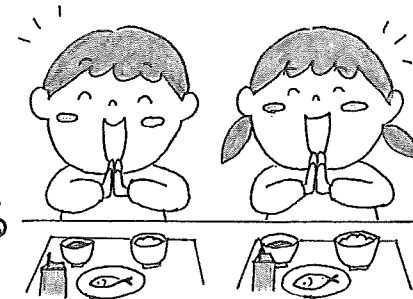



楽しい給食時間を工夫しよう

食事のマナーについて考えよう

心をこめてあいさつをしましょう

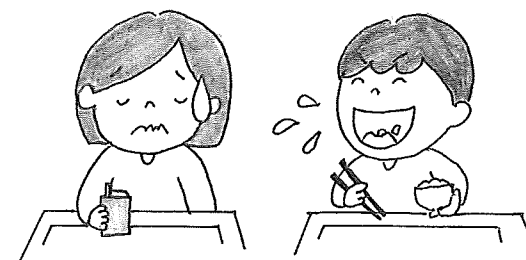
「いただきます」は
動物や植物の命に
「ありがとう」をつたえる
あいさつです。



「ごちそうさま」は
食事にかかわった人に
「ありがとう」をつたえる
あいさつです。

まわりの人のことを考えましょう

食事中は、しゃべらないように
しましょう。



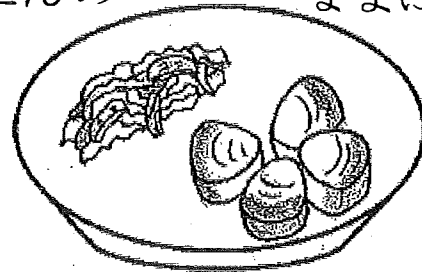
食事中は、立ち歩かないように
しましょう。食べ終わったら、
すわってしずかに待ちましょう。



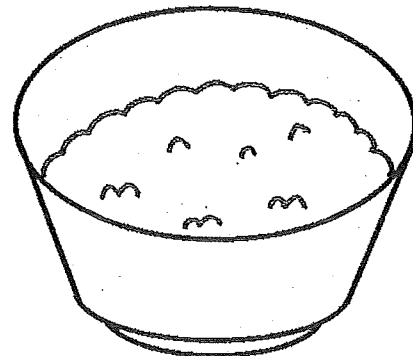
「高野どうふと野菜のたき合わせ」は、高野どうふにだしの味が
しみこんでいます。とり肉や野菜とともに味わって食べましょう。

2月19日(金)

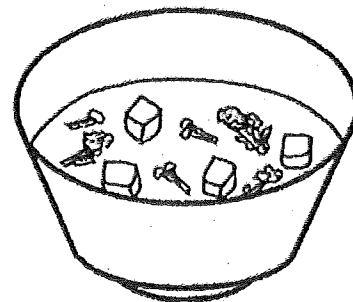
きりぼしだいこんの
につけ



なまぶしのしょうがに



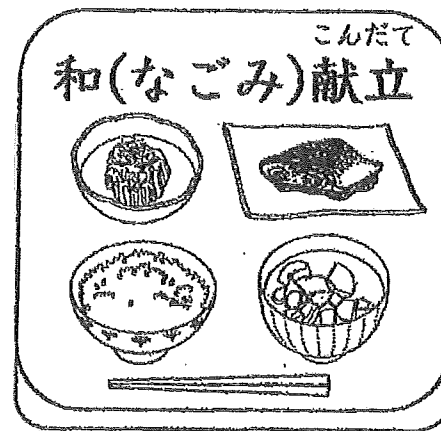
ごはん



はなのすましじる

食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	みどり	からだの調子を整える
なまぶし	豆腐	ごはん	さんおんとう	だいこんば	しょうが
あぶらあげ		さとう		きりぼしだいこん	はなな
					えのきだけ

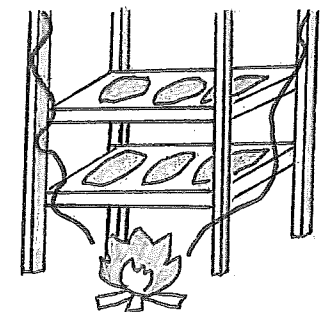
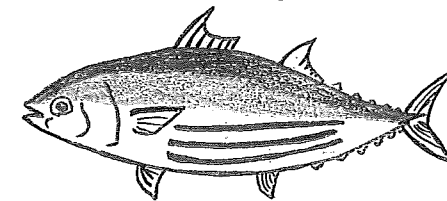


いぶす

なま
生ぶし



かつおをけむりでいぶす
ことで、水分がぬけて
ほぞんができます。



ほ
干す

きりぼしだいこん
切干大根



だいこん
大根を干すことで、
水分がぬけて
ほぞんができます。



冬にとれる
だいこん
大根を切干大根
にしてほぞん
するんだよ。

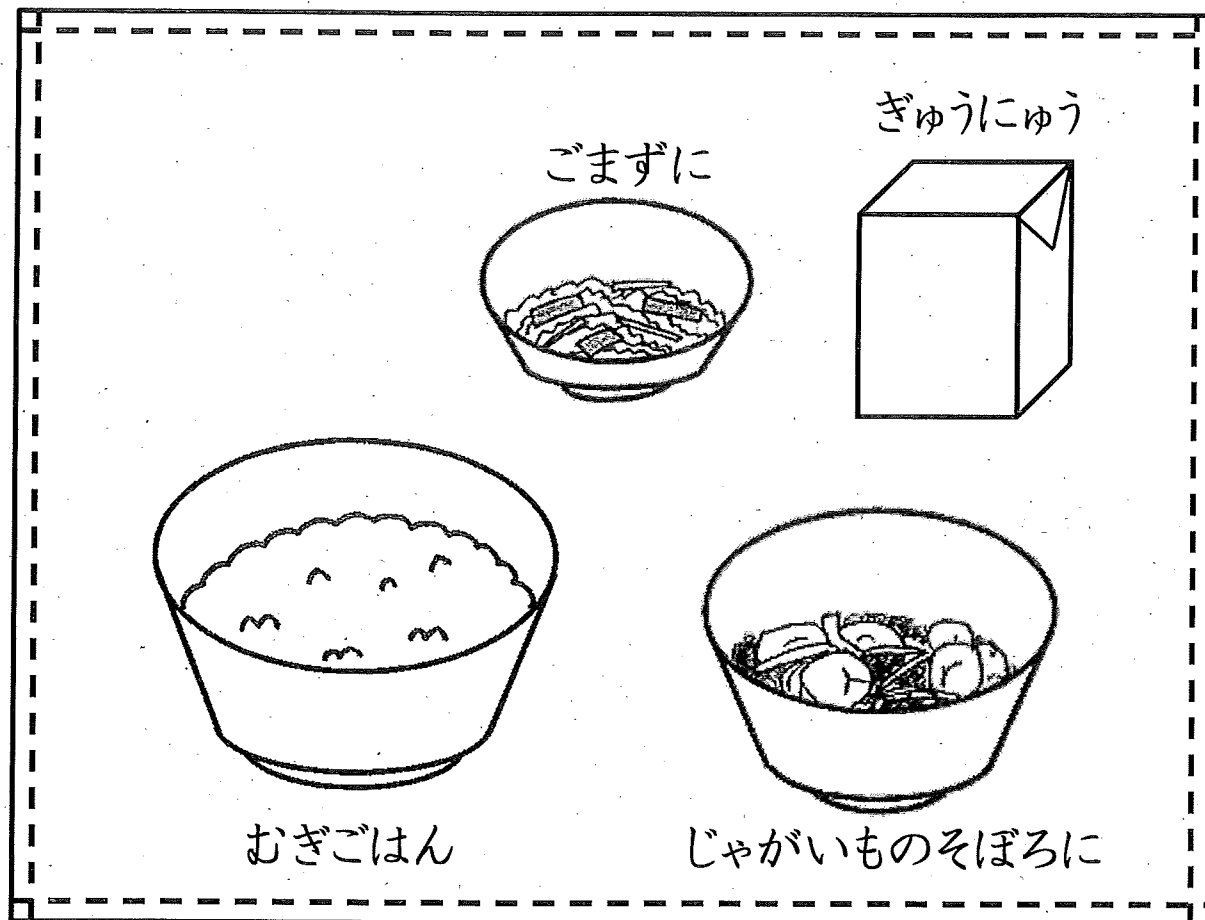
きょうやさい
京野菜

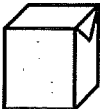
「はなな
花菜」

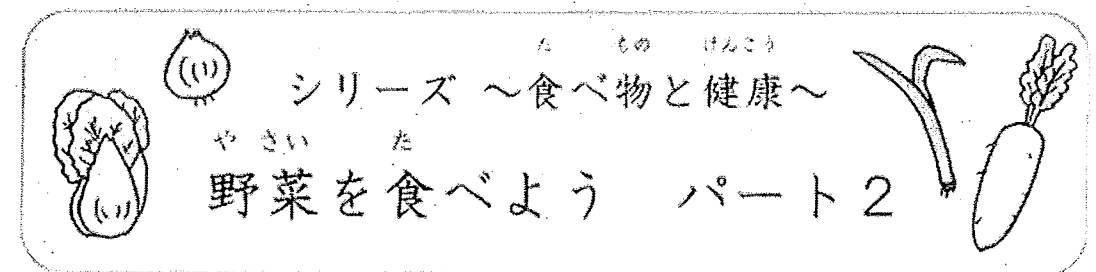


はる し やさい きょう きょうしやく
春を知らせる野菜です。今日の給食では、
きょうと はなな つか
京都でとれた花菜を使っています。
あざやかな緑色ややわらかい食感を
あじ 味わいましょう。

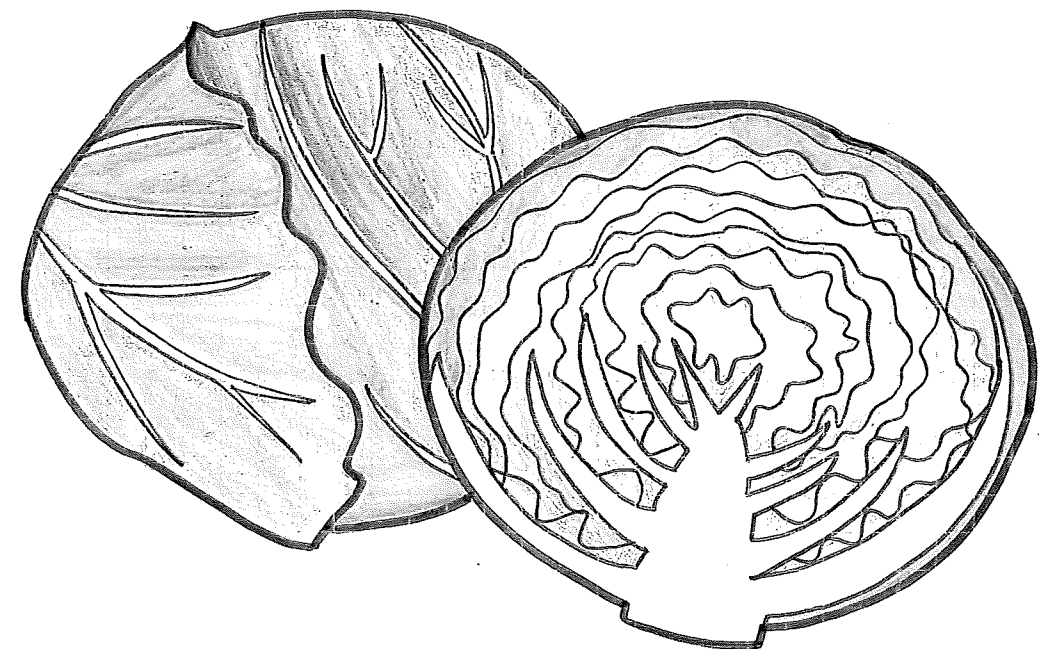
2月22日 (月)



食べ物の三つのはたらき				
赤	からだ 体をつくる	黄	ねつちから 熱や力のもとになる	みどり からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 とりにく	 おぎごはん	 じゃがいも	 たまねぎ
 ほそぎりこんぶ		 すりごま	 さとう	 にんじん
		 かたくりこ	 サラダあぶら	 しょうが
				 キャベツ



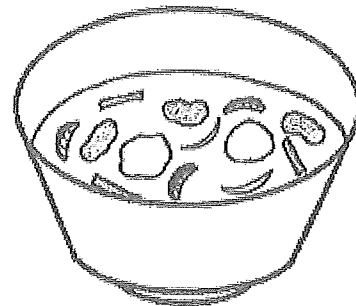
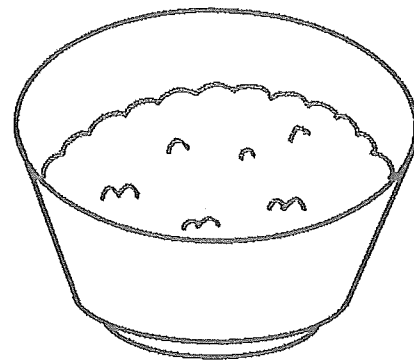
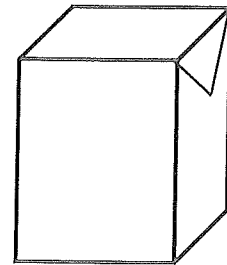
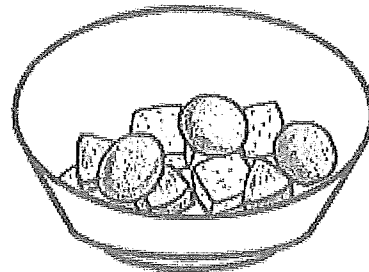
色のうすい野菜 キャベツ



- かぜをよぼうする**ビタミンC**や、おなかの調子を整える食物せんいが多くふくまれています。
- 日本では、明治時代から食べられるようになりました。
- 「ごま酢煮」に使っています。キャベツのシャキシャキとした食感を味わって食べましょう。

2月24日 (水)

ひらてんのにつけ ぎゅうにゅう



むぎごはん

ふわふわだんごじる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	あつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	ひらてん 	むぎごはん 	さんおんとう 	たまねぎ 	にんじん
とりにく 	とうふ 	しらたまこ 		こまつな 	しいたけ

ぼくもわたしも ^{のい}名 ^{のい}名 コック

ふわふわだんご汁

じる



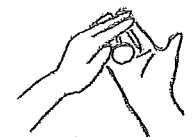
^{ざいりょう}【材料】^{にんぷん}(4人分)

とうふ --- 50g
白玉粉 --- 50g
とり肉 --- 80g
たまねぎ --- 中 $\frac{1}{2}$ 個
にんじん --- 中 $\frac{1}{2}$ 本
小松菜 --- 40g
しいたけ --- 1まい

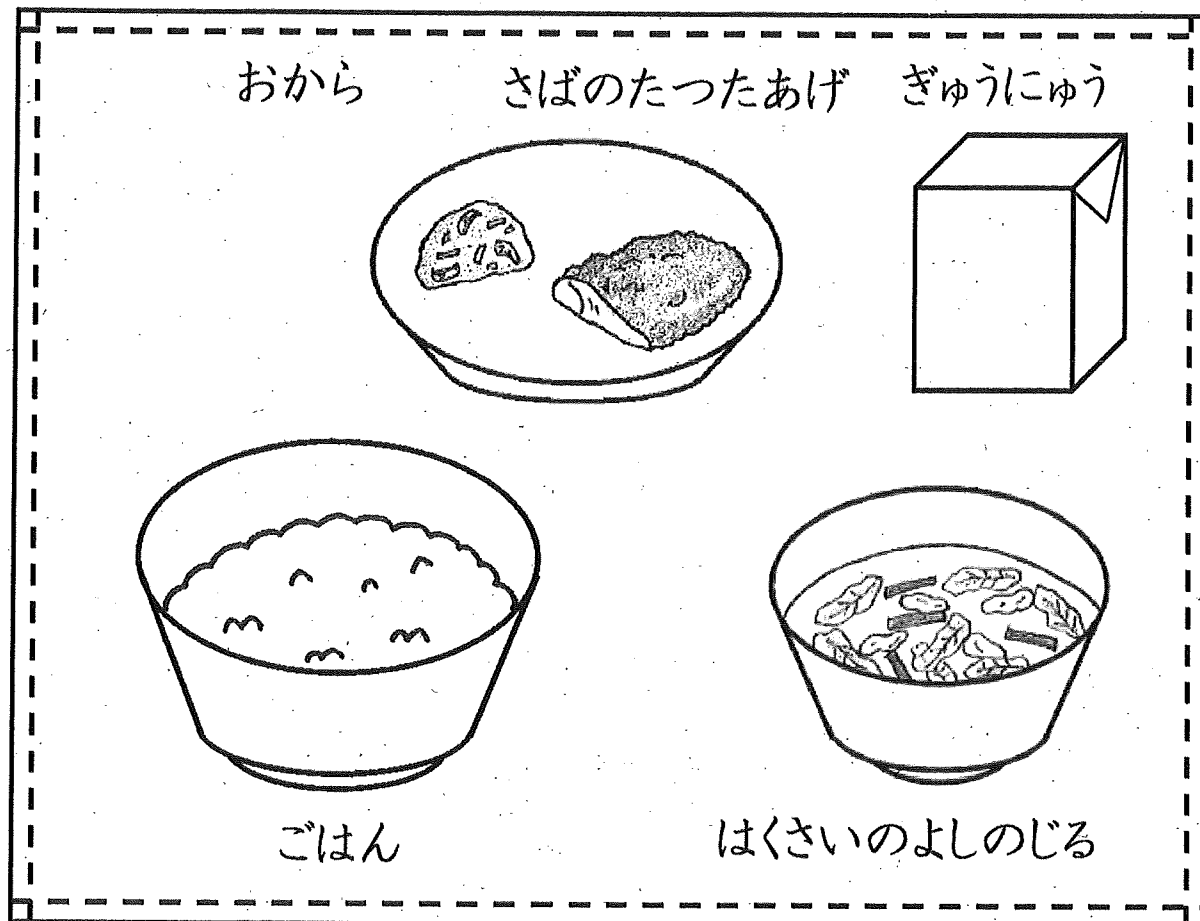
みりん --- 小さじ $\frac{1}{2}$
料理酒 --- 小さじ 1
塩 --- 少々
うす口しょうゆ --- 大さじ 1
けずりぶし --- 5g
だしこんぶ --- 3g
しいたけのもどし汁 --- 60cc

【作り方】

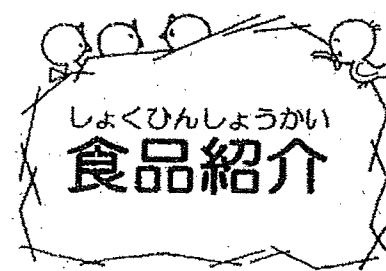
- ①だしこんぶとけずりぶしでだしをとる。(水 700cc)
- ②小松菜は水あらいした後ゆで、水にさらしてよくしぼり、2cmくらいに切る。
- ③もどしたしいたけ・にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ④とうふは軽く水をきり、ボールにあげて小さくかく。
- ⑤④に白玉粉を少しずつくわえ、粉っぽさがなくなるまでよくまぜ合わせる。
まとまりにくい時は、水を少しずつくわえる。
- ⑥⑤を直けい 1.5cm ~ 2cm くらいのだんごにする。
- ⑦だし汁・しいたけのもどし汁・料理酒・みりんを煮立て、肉を煮、肉の色が変われば、③をくわえて煮る。
- ⑧⑦がやわらかくなれば、火を弱め、丸めておいた⑥のだんごを入れて煮る。
- ⑨だんごに火が通ったら、⑧に塩・しょうゆで味つけし、②の小松菜をくわえて仕上げる。



2月25日 (木)

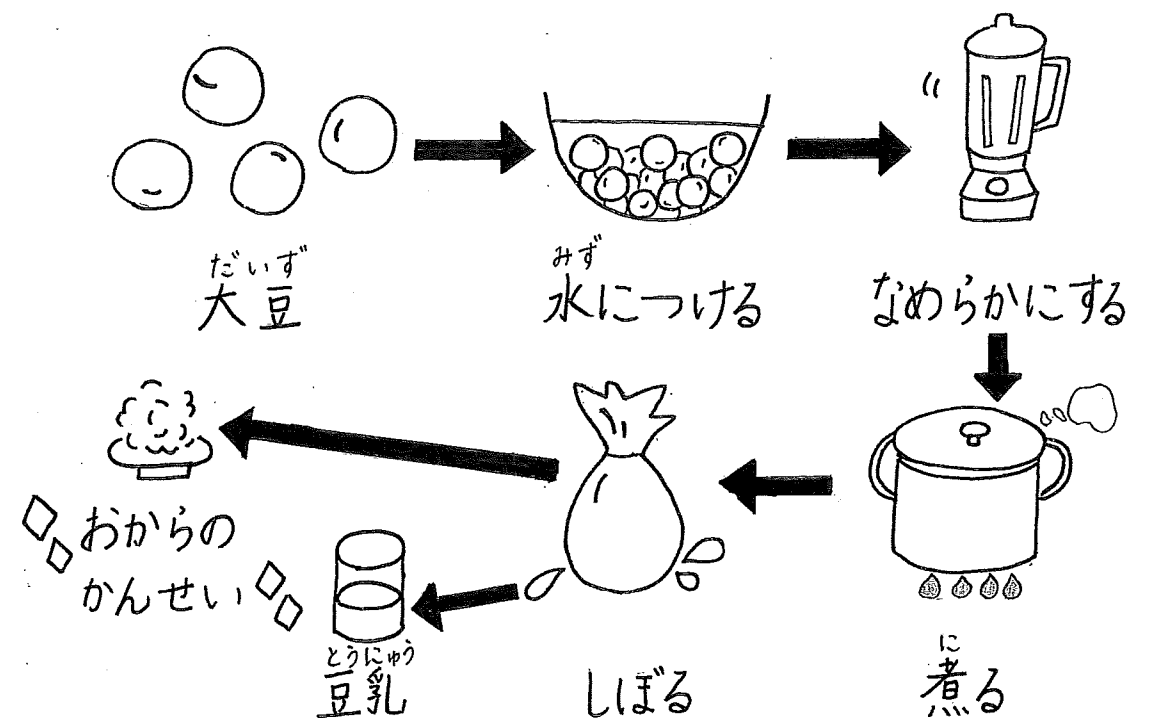


食べ物の三つのはたらき					
あか	からだ	黄	はつ	みどり	からだ
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	さんおんどう	はくさい	にんじん
さば	こめこ	かたくりこ	あおねぎ	しょうが	
あぶらあげ	おから	ひまわりゆ	サラダあぶら		



おから

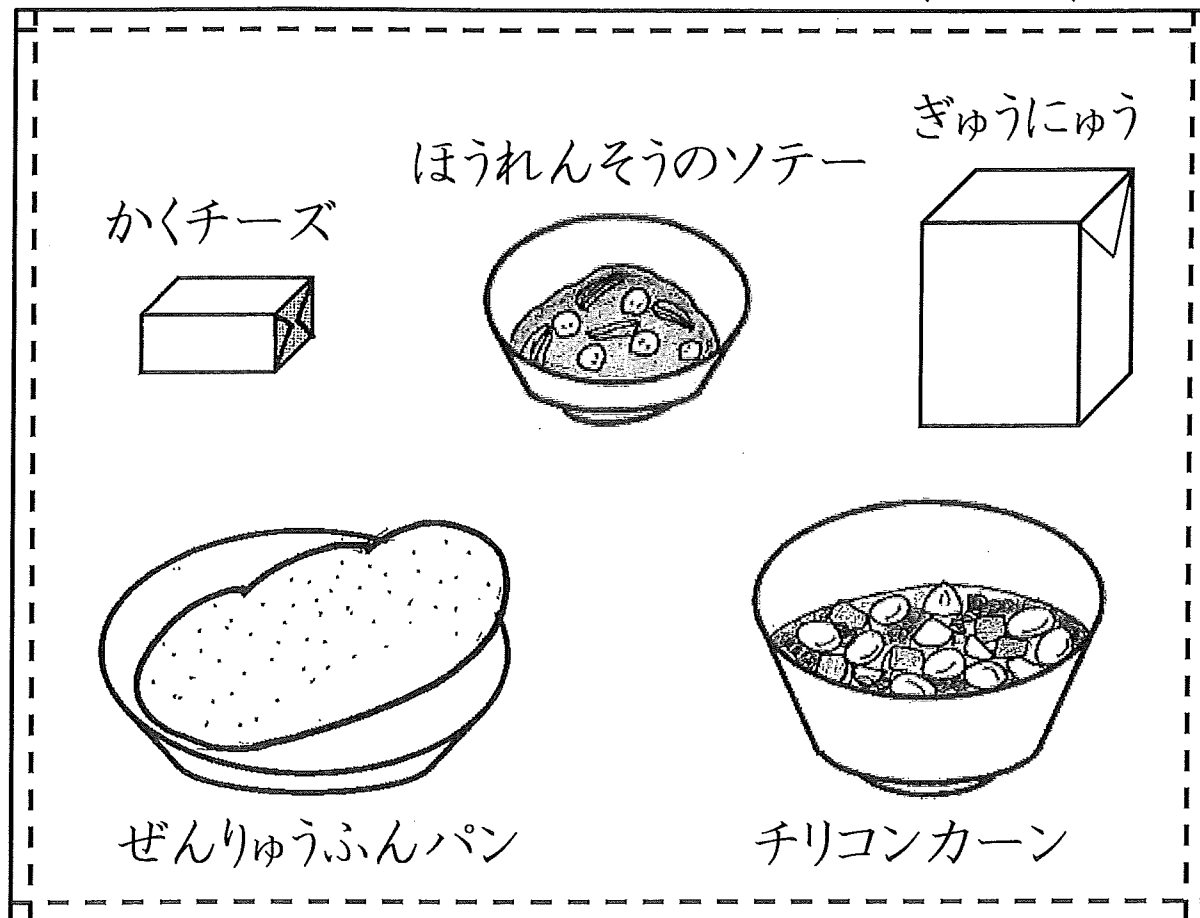
～おからができるまで～



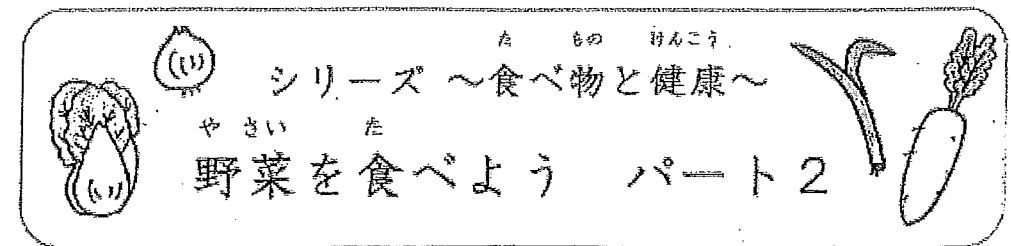
おからは、大豆から豆乳をしぼった後にできるものです。

おなかの調子を整える食物せんいや、体をつくるたんぱく質、骨や歯をつくるカルシウムが多くふくまれています。

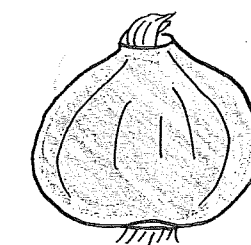
2月26日 (金)



食べ物の三つのはたらき					
あか	からだをつくる		き	からだの調子を整える	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく		たまねぎ	にんじん
	だいず	チーズ		ほうれんそう	コーン
		さんおんとう			



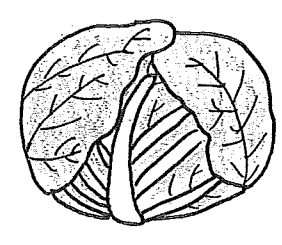
色のうすい野菜のなかま



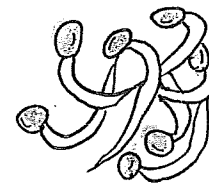
たまねぎ



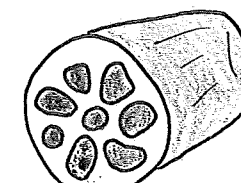
たけのこ



キャベツ



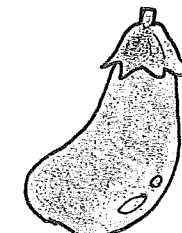
もやし



れんこん



ごぼう



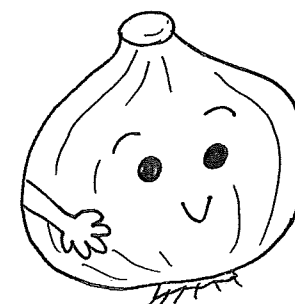
なす



コーン



だいこん 大根



今日の給食では、たまねぎとコーンを使っています。