

2月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター

Aブロック

	ご飯				米			613 2.1
18 水	牛乳	牛乳						
	ささかまぼこの磯辺揚げ	たら	アオサ		天ぷら粉 でんぶん 砂糖	油	塩 みりん 酒	
	豆腐サラダ	豆腐 ツナ	わかめ	人参	キャベツ キュウリ	ごま		
	韓国ナムルドレッシング							
	みそけんちん汁	鶏肉 生揚げ みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ	さつまいも	和風だし	770 2.4
	のりふりかけ						のりふりかけ	
19 木	肉野菜そぼろ丼 (ご飯・肉野菜そぼろ)	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 ほうれん草	れんこん	米 砂糖	油 和風だし しょうゆ 酒 みりん	603 1.7
	牛乳							
	大豆とブロッコリーのナムル	大豆	ブロッコリー		砂糖	ごま ごま油	しょうゆ	786 2.1
	龍ケ崎トマトのスープ	豚肉	トマト	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ	油 コンソメ スープストック 塩		
20 金	ポークカレーライス (麦ご飯・ポークカレー)	豚肉 鶏レバー		人参	玉ねぎ しめじ グリンピース	米 大麦 じゃがいも カレールー	油 カレー粉 ガラムマサラ	630 2.5
	お魚かまぼこ	たら えそ			コーン 枝豆	でんぶん	油 塩	
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう コーン 枝豆		コーンドレッシング	816 3.0
23 月								
	★日本の味めぐり(鹿児島県)							
24 火	ご飯				米			656 1.8
	牛乳	牛乳						
	豚みそ風	豚肉 生揚げ みそ かつお節		玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぶん	油 ごま	酒 しょうゆ	
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	人参 小松菜	ごぼう 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ			和風だし	
	甘夏みかんゼリー				甘夏ゼリー みかんゼリー ナタデココ			849 2.2
25 水	あんかけうどん (ソフトめん・あんかけうどん汁)	鶏肉	人参 小松菜	大根 白菜 えのきたけ ねぎ	うどん 砂糖 でんぶん	油	しょうゆ みりん 和風だし 塩	693 2.8
	牛乳	牛乳						
	きつねもち	油揚げ			もち粉 砂糖 でんぶん		しょうゆ みりん 塩	
	さつまいもサラダ	ワインナー	人参	コーン 枝豆	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング		813 3.5
26 木	★体ぽかぽか献立				米			620 2.1
	ご飯 牛乳	牛乳						
	鶏肉のしょうが焼き	鶏肉		しょうが	はちみつ		オイスターソース しょうゆ 酒 こしょう	
	おかか和え	かつお節	小松菜 人参	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ	
	ちゃんこ鍋風	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	人参 にら	玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 ごぼう しいたけ	砂糖 でんぶん	ラード 油	鶏ガラスープ しょうゆ みりん 塩 香辛料	795 2.7
27 金	★おいしお献立				米 大麦			618 1.8
	麦ご飯							
	牛乳	牛乳						
	かれいのレモン風味	カレイ		レモン	でんぶん 砂糖	油	酒 しょうゆ	
	しゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ キュウリ	ごま ごまドレッシング	しょうゆ	802 2.2
	大根のみそ汁(煮干しだし)	油揚げ 煮干し みそ	人参 小松菜	大根 こんにゃく			和風だし	

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城をたべようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

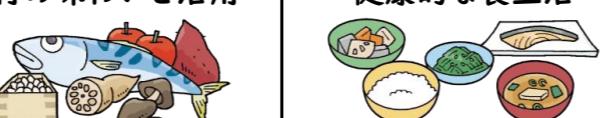
2月 給食だより

寒い日が続いますが、3日の節分、4日の立春と、暦の上では春を迎えます。寒さに負けない体をつくるためにも、朝食をしっかりと食べ、給食を通してバランスのよい食事を心がけましょう。

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
	

節分とは、もともと季節の変わり目を表す日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきしますが、このときのかけ声は地域によって違いがあるそうです。

大豆からできる食品



和食クイズ

和食クイズに挑戦してみよう!

①配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左?	②調味料を加える順番の「さしつせそ」の「せ」は何?
	

《給食費引き落としのお知らせ》

1月分の引き落としは3月2日(月)です。よろしくお願ひいたします。

和食の基本「だし」

日本のだしは、こんぶ、煮干し、かつお節、干ししいたけなどから取られ、お吸い物やみそ汁など和食のベースになります。おいしい和食で、だしの風味を味わいましょう。



クイズの答え: ①ごはんが左でみそ汁が右 ②しょうゆ(せうゆ)