

2月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター

Bブロック

18	水	あんかけうどん (ソフトめん・あんかけうどん汁) 牛乳 きつねもち さつまいもサラダ	鶏肉 牛乳 油揚げ ワインナー	牛乳 人参	人参 小松菜 えのきたけ ねぎ	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
							もち粉 砂糖 でんぶん		しょうゆ みりん 塩	
						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
19	木	★体ぽかぽか献立 ご飯 牛乳 鶏肉のしょうが焼き おかか和え ちゃんこ鍋風	鶏肉 牛乳 かつお節 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 人参	しょうが キャベツ もやし	米 はちみつ		オイスターソース しょうゆ 酒 こしょう		620 2.1
					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 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
20	金	肉野菜そぼろ丼 (麦ご飯・肉野菜そぼろ) 牛乳 大豆とブロッコリーのナムル 龍ヶ崎トマトのスープ	豚肉 鶏肉 大豆 大豆 豚肉	人参 ほうれん草 牛乳 ブロッコリー トマト	れんこん	米 大麦 砂糖	油	和風だし しょうゆ 酒 みりん		616 1.7
										804 2.1
23	月				天皇誕生日					
24	火	はちみつパン 牛乳 たらサクサクフライ ノンエッグタルタルソース イタリアンサラダ コンソメたまごスープ	たら 大豆 ハム 卵 鶏肉	牛乳 人参 人参	人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 コーン	はちみつパン コーンフレーク でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖 ノンエッグタルタルソース イタリアンドレッシング でんぶん	油	塩		606 2.6
										790 3.4
25	水	★龍ヶ崎中学校リクエスト献立 ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ のり酢和え キムチスープ ミルメークココア	鶏肉 牛乳 ツナ 生揚げ みそ	のり 人参 にら	人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり えのきたけ 玉ねぎ 白菜キムチ	米 でんぶん 油 しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 中華だし ミルメーク(ココア)				655 2.0
										833 2.5
26	木	★日本の味めぐり(鹿児島県) ご飯 牛乳 豚みそ風 みそかつお節 さつま汁 甘夏みかんゼリー	豚肉 生揚げ みそかつお節 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 人参 小松菜	玉ねぎ しょうが ごぼう 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ	米 砂糖 でんぶん 油 ごま 酒 しょうゆ 和風だし				656 1.8
										849 2.2
27	金	ポークカレーライス (麦ご飯・ポークカレー) お魚かまぼこ ごぼうサラダ 発酵乳(ストロベリー)	豚肉 鶏レバー たら えそ	人参	玉ねぎ しめじ グリンピース コーン 枝豆 ごぼう コーン 枝豆	米 大麦 じゃがいも カレールー でんぶん 油 コーンドレッシング	カレー粉 ガラムマサラ 塩			630 2.5
										816 3.0

※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

寒い日が続きますが、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、目に見える形ではなく、私たちが日々の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

③自然の美しさの表現

④年中行事との関わり

節分ってなに?
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」のかけ声で豆まきをしますが、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
おから とうにゅう豆乳 とうふ 豆腐 納豆 みそ
しょうゆ 油揚げ 生揚げ(厚揚げ)

和食クイズ

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。よろしくお願いいたします。



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)

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。