

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 2月放送資料
2 (月)	ごはん	<p>きょう せつぶん こんだて せつぶん きせつ か 今日は節分にちなんだ献立です。節分は季節の変わりめのことを</p> <p>い ほんとう ねん かい いま はる はじ りっしゅ 言うので、本当は年に4回ありますが、今は春の始まりである「立</p> <p>ん ぜんじつ せつぶん よ せつぶん まめ 春」の前日を節分と呼んでいます。節分では豆まきをしたり、いわ</p> <p>た せん き ふあんてい たいちよう くず しを食べたりします。これは、天気が不安定で、体調を崩しやすい</p> <p>きせつ か わる おに びょうき お はら ねん けん 季節の変わりめに、悪い鬼(病氣)を追いかうためです。1年の健</p> <p>こう ねが きょう きゅうしよく 康を願って今日の給食をいただきます。</p>
	ぎゅうにゅう	
	いわしのいそべあげ	
	はくさいのこんぶあえ	
	とりじる	
	せつぶんまめ(小中のみ)	
3 (火)	こくとうパン	<p>きょう ふゆやさい に はい 今日の冬野菜のスープ煮には、かぶが入っています。かぶは、ア</p> <p>か やさい はくさい さい おな なかま ブラナ科の野菜で、白菜やキャベツ、チンゲン菜などが同じ仲間</p> <p>にほん ふる さいばい げんざい こくない こ です。日本では、古くから栽培されていて、現在国内には赤かぶや小</p> <p>しゅるい いじよう ひんしゅ ね かぶなど、80種類以上の品種があるとされています。かぶの根</p> <p>ぶぶん しょうか たす えい の部分には、ビタミンCのほか、でんぷんの消化を助けてくれる栄</p> <p>ようそ ぶん ちよう はたら との 養素が含まれ、腸の働きを整えてくれます。かぶを食べておなかの</p> <p>ちようし との 調子を整えましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	とりにくのマスタードやき	
	こふきいも	
	ふゆやさいのスープに	
4 (水)	ごはん	<p>とう ふ なに せいかい だいず 豆腐は何からできているかわかりますか?正解は「大豆」です。</p> <p>だいず にく おな しつ おお ふく はたけ 大豆は肉と同じように、たんぱく質が多く含まれているので、「畑</p> <p>にく よ むかし にく た すく の肉」と呼ばれています。昔は肉を食べることが少なかったので、</p> <p>だいず とう ふ あぶらあ だいず せいひん た 大豆や豆腐、油揚げ、おからなどの大豆製品を食べることで、たん</p> <p>しつ だいず ほね じょうぶ あか ぱく質をとっていました。また、大豆には、骨を丈夫にするカルシ</p> <p>しよくもつ せん い はい ウムや、おなかをすっきりさせてくれる食物繊維がたくさん入っ</p> <p>えいようまんてん とう ふ きょう でんがく あじ ています。栄養満点の豆腐を今日はみそ田楽で味わいましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	とうふのみそでんがく	
	やさいのあかじそあえ	
	にくじゃが	
5 (木)	ごはん	<p>さむ ふゆ げん き す めんえきりよく たか たいせつ 寒い冬を元気に過ごすためには、「免疫力」を高めることが大切</p> <p>めんえきりよく びょうき からだ まも ちから です。免疫力とは、病氣から体を守る力のことをいいます。バラン</p> <p>しよくじ うんどう ね たいせつ やき スのよい食事をして、運動をして、よく寝ることが大切です。野</p> <p>い おお はい みず と なべりようり 菜に多く入っているビタミンは、水に溶けやすいのですが、鍋料理</p> <p>しる た だ からだ と は汁まで食べるので、溶け出したビタミンを体に取り入れることが</p> <p>きょう とりしおなべ しる た めんえきりよく たか できます。今日は「鶏塩鍋」を汁まで食べて、免疫力を高めましょ</p> <p>う。</p>
	ぎゅうにゅう	
	イカメンチ	
	えだまめともやしのおひたし	
	とりしおなべ	
6 (金)	むぎごはん	<p>きょう す もの はい 今日の酢の物には、わかめが入っています。わかめは、海の陸から</p> <p>はな ひかくき あさ そだ わか あじ ふゆ 離れた比較的浅いところで育ちます。若いほど味がよいため、冬</p> <p>はる しゅうかく は ほね じょうぶ から春にかけて収穫します。わかめには、歯や骨を丈夫にするカル</p> <p>ちよう はたら との しよくもつ せん い ふく せん い おお シウムや腸の働きを整える食物繊維が含まれています。繊維が多い</p> <p>ため、よくかんで食べましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	ぶたにくのねぎみそいため	
	きゅうりとコーンのすのもの	
	つまれじる	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 2月放送資料
9 (月)	ごはん	<p>きょう 今日、おがさ ひがししょうがっこう こんだて 小笠東小学校のリクエスト献立です。テーマは、むかし「昔の給食」です。戦後、きゅうしよく せんご しょくりょうなん じだい 食糧難の時代に栄養豊富なたんぱく 質がとれるくじらが、きゅうしよく とうじょう 給食によく登場していました。こんだて かんが さい 献立を考えた際、「給食は、いま むかし わたし さき 今も昔も、私たちを支えていること、おいしくあり続けていることをし 知ってほしい」というおもい かんが 思いで考えてくれました。きょう 今日、た 食べやすいように、とりにく いっしょ 鶏肉と一緒にごはんがすす あまからあ 進む甘辛和えにしました。はじ た ひと おお おも 初めて食べる人も多いと思いますが、くじらの味はどうですか？</p>
	ぎゅうにゅう	
	とりにくとくじらのあまからあえ	
	やさしいため	
	とんじる	
10 (火)	コッペパン	<p>きょう 今日、すこ はや 少しいですがバレンタインにちなんだこんだて 献立です。バレン タインは「チョコレートをおく 贈るイベント」というイメージがあり ますが、これはに ほん 日本ならではのぶん 文化です。かいがい 海外ではチョコレートだ けでなく、カードやはな 花束、お菓子などをこい 恋人やかぞ 家族、とも 友達におくる 贈りま す。きょう 今日、に ほん 日本バレンタインにちなんで、パンにつけて食べる チョコレートのこぶくろ 小袋やが した 心型のハンバーグがあります。バレン タインこんだて 献立をたの 楽しくた 食べましょう。</p>
	チョコレートクリーム	
	ぎゅうにゅう	
	ハートがたハンバーグの ケチャップソースがけ	
	キャベツとチンゲンサイのソテー	
	コーンポタージュ	
12 (木)	うどん	<p>うどんは、こむぎに しお みず 小麦粉に塩と水を加えて作ります。うどんでは有名な香 川県の「さぬきうどん」は、わけん 生地をあし ふ 足で踏んで伸ばす「足踏み」に よって、だ コシを出します。は 歯ざわりがしっかりしていて、たんりよく 弾力があ るうどんのことを、「コシがある」といいます。その後、めん 棒で ひら 平たくの 伸ばし、ほそなが き 細長く切ります。きょう 今日、みどりいろ ほそ は 緑色の細い葉ねぎと、いろ が しろ ふと ねぶか しゅるい つか 白く太い根深ねぎの2種類を使った「ねぎうどんのつゆ」を作 りました。た たっぷりのねぎと いっしょ 一緒に、うどんをた 食べてかぜ よぼう 風邪を予防しま しょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	ポテトコロッケ	
	きりぼしだいこんのふくめに	
	ねぎうどんのつゆ	
13 (金)	ごはん	<p>きょう 今日「ちくわ」の話をします。みなさんは「ちくわ」がなに 何から できているか し 知っていますか？かまぼこやはんぺんとおな 同じ、さかな 魚のす りみ 身からできています。「ちくわ」はそのまま食べてもおいしいで すが、きょう 今日はおおさのりをま 混ぜた衣をつけてあぶら 油で揚げてあります。 よく かん 食べてと 磯の香りもしてきます。「ちくわの磯辺揚げ」 のあじ 味やかお 香りをたの しみ 食べましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	ちくわのいそべあげ	
	ごもくだいず	
	かぶのみそしる	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 2月放送資料
16 (月)	ごはん	<p>きょう 今日のみそおでんには、ふゆ 冬が旬の大根がはい入っています。ふゆ 冬の時期にとれる大根には、ビタミンCがたくさん入っていて、風邪を予防することができます。「大根どきの医者いらす」ということわざがあるように、昔の人たちは、大根がとれる時期にたくさん食べて、体調をくずさないようにしていたそうです。きょう 今日はあったかいみそおでんで、ほか 他の具と いっしょ 一緒に大根を食べましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	あつやきたまご	
	やさいのおかかあえ	
	みそおでん	
17 (火)	コッペパン	<p>きょう 今日はキャベツをたっぷり使った「コールスローサラダ」です。「コールスロー」とは きざ 刻んだキャベツのことです。せんぎ 千切りや こま 細かくみじん切りにして、す 酢・あぶら 油・さとう 砂糖・しお 塩・こしょうでドレッシングをつくって味付けしています。アメリカやヨーロッパでは、サンドイッチの めい や フライの付け合わせとして食べられているそうです。にほん 日本でもファストフードやコンビニで見かけることがあるくらい、にんき 人気のサラダですね。キャベツをおいしくいただきます。</p>
	ぎゅうにゅう	
	メンチカツ	
	コールスローサラダ	
	ミネストローネ	
18 (水)	ごはん	<p>きょう 今日は、シャキシャキとした歯ごたえが特徴的なれんこんのサラダにしました。れんこんの旬は、あき 秋から ふゆ 冬にかけてです。れんこんには、風邪を予防するビタミンCが、みかんよりも多く入っています。ビタミンCは、ねつ 熱を加えると壊れてしまいますが、れんこんの場合、でんぷん 淀粉に守られているため、壊れにくく、体の中でたくさん えいよう 栄養になってくれます。ふゆ 冬に おすすめのれんこんを食べて、丈夫な体をつくりましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	さばのみそに	
	れんこんサラダ	
	けんちんじる	
19 (木)	むぎごはん	<p>カレーといえば、「インド料理」と言われますが、にほん 日本のカレーはイギリスから伝えられたものです。インドのカレーは、スープのようにサラサラしていますが、イギリスのカレーはとろみがあります。ふね 船でカレーを作った時に、船の揺れでこぼれないように、とろみをつけたそうです。きゅうしよく 給食ではカレールウの他に、けちゃっぷ やソース、ワインなどを入れて作ります。カレーでごはんをしっかりと食べましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	コーンフライ	
	やさいのふくじんづけあえ	
	ポークカレー	
20 (金)	ごはん	<p>きょう 今日は、2月23日がお休みのため、少し早いですが「ふじっぴー給食」です。みなさん、「ふじっぴー」という しずおかけん 静岡県のキャラクターを知っていますか？ふじさん 富士山に顔がついたかわいいマスコットです。2月23日の富士山の日に合わせて、しずおかけん 静岡県の食材をたくさん使った給食を食べてもらおうと「ふじっぴー給食の日」が決められました。今日は静岡県でとれた「かつお」「お茶」「チンゲン菜」「レタス」を使いました。しずおかけん 静岡県は自然が豊かで、おいしいものがたくさんとれますね。自然の恵みに感謝しながらいただきます。</p>
	ぎゅうにゅう	
	かつおのおちゃフライ	
	チンゲンサイのいそかあえ	
	きくがわさんレタスのかきたまじる	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 2月放送資料
24 (火)	コッペパン	<p>きょう今日は「ポークチャップ」の話をします。「ポーク」はぶたにく、チャップ」はケチャップのことで、ぶたにくたまに一緒に炒めてケチャップで味をつけたものです。ぶたにくわたしからだをつくってくれる栄養があるだけでなく、疲れた体をいやしてくれる栄養も入っています。特に、野菜とお肉と一緒に食べると体へのはたらきがパワーアップします。野菜とぶたにくをしっかり食べて、体の疲れを吹き飛ばしましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	ポークチャップ	
	ごぼうサラダ	
	はるさめスープ	
25 (水)	ごはん	<p>きょう今日の魚は、冬が旬のぶりです。冬にとれるぶりは、「寒ぶり」と呼ばれ、あたまはたらきを良くしてくれるあぶらがたくさん入っています。勉強をがんばりたい人におすすめの食材です。ぶりは、体の大きさの違いで呼び名が変わることを知っていますか？ハマチやイナダも、ぶりと同じ魚のことを表します。その中でもぶりは1番大きい魚のことをいうので、ぶりを食べると出世するといわれています。出世魚のぶりを食べて、縁起を担ぎましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	ぶりのてりやき	
	キャベツのごまずあえ	
	じゃがいもとこまつなのみそしる	
26 (木)	ちゅうかめん	<p>きょう今日は、菊川東中学校のリクエスト献立です。献立を考える際、「食欲がわからない人でも、スルスル食べることができる醤油ラーメンなら、たくさん食べられるのではないかと考えてくれました。人気の鶏肉の唐揚げやきゅうりのひたひたもあります。しっかり食べて、寒さに負けずに過ごしましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	とりにくのからあげ	
	きゅうりのひたひた	
	しょうゆラーメンスープ	
27 (金)	ごはん	<p>きょう今日は「卵」についてお話します。卵は昔から栄養のあるものとして食べられてきました。日本で卵が食べられるようになったのは、江戸時代に入ってからです。卵には、体をつくるたんぱく質だけでなく、肌をきれいにしてくれるビタミンも多く含まれています。また、レシチンという脳の働きをよくする栄養もあります。今日は鶏肉と野菜と一緒に卵でとじた「親子煮」です。お好みで、ごはんの上にのせて親子丼にして食べてみてくださいね。</p>
	ぎゅうにゅう	
	ししゃもフライ	
	やさいのたくあんあえ	
	おやこに	