

H30年度



2月 こんだて



毎月19日は食育の日

(給食で使用している米は、瑞穂市でとれる「ハツシモ」です。
野菜など食材は瑞穂市・岐阜県産のものをできる限り取り入れています。)

瑞穂市教育委員会

<今月使用する旬の食材>

瑞穂市産：米 柿ペースト キャベツ こまつな 白菜
大根 ねぎ
岐阜県産：牛肉 豚肉 大豆 豆みそ
旬の食材：いわし さわら ぶり さけ さば 菜花
ほうれん草 ブロッコリー ごぼう でこぼん

かきりんです。
瑞穂市産食材
(ハツシモ以外)の使用を
予定している日に
ついてはいます。



<p>1日(金)</p> <p><節分の食事> いわしのカレーあげ</p> <p>だいにんと あつあげのために せつぶんまめ</p> <p>むぎごはん こまつなのしろみそ汁</p>				
<p>4日(月)</p> <p>むしゆーまい</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ちゅうかめん しおラーメン</p>	<p>5日(火)</p> <p>ぶりのてりやき</p> <p>りんご</p> <p>にんじんごはん みぞれじる</p>	<p>6日(水)</p> <p>ささみのレモンソースかけ</p> <p>ブロッコリーサラダ かぶろしopping</p> <p>くらパン ハンブキンスープ</p>	<p>7日(木)</p> <p>さばのみそに</p> <p>ひじきのいために</p> <p>むぎごはん ゆばのすましじる</p>	<p>8日(金)</p> <p><中学生学校給食手確心募献立> あからハンバーグのほしソースかけ</p> <p>クリーンアス(ワガスのこまめ) いちご</p> <p>むぎごはん やさいのみそとうごうスープ</p>
<p>11日(月)</p> <p>建国記念日</p> <p>キャラクター</p>	<p>12日(火)</p> <p>あゆのからあげ</p> <p>いとかんでんのサラダ わふうトreshing</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p>	<p>13日(水)</p> <p>ぶたにくのバーベキューソースやき</p> <p>キャベツのカルパソテー スライスチーズ(小中)</p> <p>コッパン まめのクリームスープ</p>	<p>14日(木)</p> <p><熊本県の食事> たちろおのやさいあんかけ</p> <p>ぶんかん</p> <p>たかなめし だごじる</p>	<p>15日(金)</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>きゅうにゅうあから</p> <p>むぎごはん えのきのすましじる</p>
<p>18日(月)</p> <p>はたはたのからあげ</p> <p>はくさいのびたし</p> <p>ソフトめん にくみそかけ</p>	<p>19日(火)</p> <p><食育の日> みずほいちやん</p> <p>つきだいにん(いために)ごぼう(小中)</p> <p>むぎごはん とうふのすましじる</p>	<p>20日(水)</p> <p>オムレツ</p> <p>もやしのソテー</p> <p>こめこいりパン ミネストローネスープ</p>	<p>21日(木)</p> <p>やきにく</p> <p>なのはなあえ ヨーグルト</p> <p>むぎごはん ふのすましじる</p>	<p>22日(金)</p> <p>さわらのてりやき</p> <p>じゃがいもの きんぴら こめこ みずほいちやん</p> <p>むぎごはん キムチじる</p>
<p>25日(月)</p> <p>シガーポテ(保冷)あじ(小中)</p> <p>こまつなのいために</p> <p>うどん ごもくにうどん</p>	<p>26日(火)</p> <p>さけのしおやき</p> <p>ほうれんそうと はくさいのおひたし</p> <p>わかめごはん とんじる</p>	<p>27日(水)</p> <p>いかのハーブやき</p> <p>だいにん(サラダ) あおじそトreshing</p> <p>バターロールパン ピーフシチュー</p>	<p>28日(木)</p> <p>ヒレカツ</p> <p>ナタデココボンチ</p> <p>むぎごはん カレーライス</p>	<p>キャラクター</p>

※〜〜のデザートは業者配送です。空容器(袋の果物の皮)は業者回収です。



2月3日は節分です。節分はもともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、節分には、ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の戸口に飾り、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで鬼を追い払ったり、恵方巻を食べる風習があります。また、大豆を使って豆まきをして、鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。大豆やその加工品は、学校給食でもよく使われる食材です。どの料理に大豆や大豆製品が使われているか、関心を持って給食を食べてみるのもいいですね。

大豆について知ろう!



大豆は日本人には欠かせない食べものです。昔から広く栽培され、さまざまに加工されてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなどの栄養がたくさんあり、「畑の肉」といわれています。大豆には、次のような仲間があります。

- 枝豆…大豆の実が若いころに収穫したものを。じゅうぶんに成長させて、乾燥したものが大豆。
- 黄大豆…節分の豆まき用に使われるいり大豆をはじめ、さまざまな加工品に使われる。ふつう「大豆」というと、黄大豆をさす。
- 黒大豆…黒豆ともいい、お正月に食べるおせち料理には、あまく煮た黒豆が入っている。「マメ(健康)に暮せるように」という願いをこめて食べられる。
- 青大豆…緑色をした大豆で、北海道や東北地方、長野県などで栽培されている。ゆでて食べたり、粉にして、うぐいすもちなどの和菓子に使われる。

旬の食材で作ってみませんか? 野菜の味噌豆乳スープ



<材料> 4人分

- | | | | |
|----------|------|---------|---------|
| ・ブロッコリー | 1/6房 | ・昆布 | 長さ5cm程度 |
| ・かぶ | 1/2個 | ・かつお節 | 20g |
| ・たまねぎ | 1/4個 | ・合わせ味噌 | 小さじ2 |
| ・にんじん | 1/4本 | ・調整豆乳 | 150ml |
| ・オリーブオイル | 小さじ4 | ・塩・こしょう | 少々 |
| ・米粉 | 大さじ1 | ・水 | 400ml |

<作り方>

- ①分量の水を入れて昆布を浸す。火にかけて沸騰直前に取り上げ、かつお節を加えてだしをとる。だし汁に米粉をよく混ぜておく。
- ②ブロッコリーは小房にわけ、軸も薄切りし、ゆでしておく。
- ③かぶやにんじんは食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切りにしておく。
- ④鍋にオリーブオイルを入れて、たまねぎ、にんじん、かぶの順に炒めて、塩と白こしょうを加える。
- ⑤①のだしを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥みそを溶き入れ、豆乳を加えてひと煮たちさせて味を整える。
- ⑦できあがったスープにブロッコリーを入れる。

Table with 11 columns (days: 1日(金) to 15日(金)) and 10 rows (meal types: 献立, 材料, 名称, 小, 中). Each cell contains a list of ingredients and their quantities.

Table with 10 columns (days: 18日(月) to 28日(木)) and 10 rows (meal types: 献立, 材料, 名称, 小, 中). Each cell contains a list of ingredients and their quantities.

*毎日牛乳がつかます。

地産地消に取り組んでいます

*学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。

*エネルギー量と塩分量を表示しています。