

2月給食ひとくちメモ(小)

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>はるま ちゅうかちようり 春巻きは中華調理のひとつで、 もともとは め ぶ やさい などをつつ 元々春に芽吹く野菜などを包んで 食べていた事から春巻きと名付け られたそうです。</p>	<p>きよう せつぶん ぎょうじしよく 今日は節分の行事食です！い わしを使用したおかずは、給食し シピコンテストで入賞した銚子市 の小学生が考えたものですよ！</p>	<p>えのき とりにく はるさめ えのきと鶏肉のスープは、春雨 を使用した中華風のスープです。 ごま油の香りが食欲をそそりま す。</p>	<p>わふう ながねぎ 和風メンチカツは、長葱やひじきを 使用して、味付けに醤油を使用して つく 作られており、ソースがなくても美味し く食べられるおかずです。</p>	<p>まるパンに、ソーセージステーキ を挟んで、ケチャップをかけて食 べましょう。</p>
9	10	11	12	13
<p>とりむねにく ちゅうかい た しん 鶏胸肉の中華炒めは、新メニューで す。鶏胸肉には、疲労回復を助けてく れる成分が豊富に含まれています。</p>	<p>のり あ えは、のりからうま味が 出るので、味付けは醤油だけでも美 味しい和え物が出来上がります。</p>	<p>けん こく き ねん ひ 建国記念の日</p>	<p>とりにく なんじゅうねん まえ 鶏肉のマリネは、何十年も前か らある人気メニューの一つです。 レシピは、銚子市のHPで公開して いますよ♪</p>	<p>オムレツは、そのまま食べても 美味しいですが、パンと一緒に食 べるともっと美味しいですよ。</p>
16	17	18	19	20
<p>はんぺん さかな み つく はんぺんは、魚のすり身から作 られる練り物です。一度茹でること で、独特のふわっとした食感に なります。</p>	<p>じゃが いも に じゃが芋のそぼろ煮は、じゃが芋の 加熱具合が同じになるように、調理員 さんたちが手切りしています。今日 は、約105kg使用しています。</p>	<p>さつま いも かねつ でんぶん とう さつま芋は加熱すると澱粉が糖 へ変わり、甘くなります。みその塩 気とさつま芋の甘味が合わさっ た、美味しいみそ汁です。</p>	<p>ちようしし だいこん いちだいせんち とく 銚子市は大根の一大産地です。特 に冬の太根は甘味があり、みずみず しく美味しさが増します。今日使用し ている太根も銚子市産ですよ。</p>	<p>シーフードシチューには、ほたて 貝柱フレークや、えびが入り、魚 介のうま味がよく出た美味しいシ チューです。</p>
23	24	25	26	27
<p>てん の う た ん じ ょ う び 天皇誕生日</p>	<p>ぎゅうにゅうにゅうさんきん ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌によつ て発酵させたものです。乳酸菌はとて も沢山種類があるので、自分にあっ た物を探してみましょう。</p>	<p>たまちゅうか かに玉中華スープには、「ズワイガ ニ」の赤身肉が使われています。かに から出る、うま味や甘味が感じられる 美味しいスープですよ。</p>	<p>とんじる ぐだくさん 豚汁は、具沢山にすることで、 みず 水とみその量が減るので、減塩に つながります。また、豚肉の脂で 冷めにくくなります。</p>	<p>とうにゅう むちようせい ちようせい いんりよう わ 豆乳は無調整、調整、飲料に分けられ ます。無調整は大豆と水だけで作られた もの。調整は、無調整に調味したもの、飲 みやすいように、豆乳に果汁やフレーバーを加えた ものをいいます。</p>

3日の「カルシウムいっぱい いわしハンバーグ」は、第9回給食 レシピコンテストで入賞した「飯沼小学校 関根いつか」さんのレシピです。

銚子漁港で多く水揚げされるいわしと、銚子市特産のキャベツを使用し、カレー粉を加えることで魚が苦手な人でも食べやすいように工夫されたおかずです。魚が苦手な人も、一口はチャレンジしてみましょう！！