

2月給食ひとくちメモ(小)

月	火	水	木	金
			1	2
			<p>今日は、一足早い節分の行事食です。手巻き寿司は具材とご飯の分量を考えて食べましょう！</p>	<p>食パンは、グラタンやソテーと一緒に食べても、ジャムをつけて食べても美味しいですよ。</p>
5	6	7	8	9
<p>変わり目玉焼きは、しっかり加熱しても黄身が半熟風になる特別な加工がされています。</p>	<p>あじみそ揚げ玉フライは、揚げ玉の香ばしい風味が楽しめます。</p>	<p>コーンかき玉スープは、中華風のかきたま汁です。味付けは、中華だしと塩こしょうだけの優しい味付けです。</p>	<p>今日のごぼうサラダは、焙煎ごまドレッシングを使用した、ごまの風味豊かなサラダです。ごぼうが苦手な人も食べやすいので、一口はチャレンジしてみましょう！</p>	<p>今日は、北海道森町からいただいたホタテが登場します！！ホタテの甘味とうま味を感じてみましょう！！</p>
12	13	14	15	16
<p>振りかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>豚肉と昆布の炒め煮は、甘じょっぱい味付けで、ご飯とよく合う副菜です。</p>	<p>今日は、チョコプリンがデザートにつきますよ♪ </p>	<p>さばのみそ煮は、圧力をかけて骨まで柔らかく加工してあります。甘めの味付けで、魚のおかずでは人気のメニューです。</p>	<p>コールスローサラダは、チキンで有名なあのお店のコールスローサラダを再現しています！</p>
19	20	21	22	23
<p>給食のマーボー豆腐は、甘めの味付けで、具材もみじん切りにしているので、野菜が苦手な人も食べやすい料理です。</p>	<p>のり和えは、焼きのりのうまみと香り、油揚げのうコクで、醤油だけの味付けでも美味しい和え物になります。</p>	<p>みそ汁などの汁物に高野豆腐を入れると、高野豆腐が水分を吸うので、噛んだ時に味やうま味が口の中にひろがります。</p>	<p>さば竜田揚げには、骨があります！はしでよく身をほぐし、良く噛んで食べましょう！</p>	<p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>
26	27	28	29	
<p>じゃが芋には、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは、からだの中の余分な塩分を外に出してくれる働きがあります。</p>	<p>スープには、春雨を使用してあるので、ツルツルとした食感が楽しめます。</p>	<p>みそ汁は、さばや油揚げなどのたんぱく質が入ると、味に深みが出てより美味しくなります。</p>	<p>シーザーサラダは、クルトンの食感が残るように具材の上に配缶しています。混ぜてから配食しましょう。</p>	