



2がつこんだてひょう



《牛乳は毎日つきます》

舞鶴市立倉梯小学校

<p>2月の給食目標 </p> <p>「栄養と健康について考えよう」</p> <p>1月の給食週間では、すききらいしないでなんでも食べることや、野菜、かむこと、排便、カルシウム、朝ごはんなどについて学習しました。</p>		<p>1 (水) </p> <p>あじつ 味付けパ </p> <p>ポトフ </p> <p>やさい 野菜チップス </p> <p>【フランス】ポトフ 家庭料理の一つです。「ポト」は鍋やツボ、「フ」は火を示すそうです。「火にかけた鍋」といった意味になるそうです。</p>	<p>2 (木) </p> <p>キムチチャーハン </p> <p>あげギョ </p> <p>はるさめ 春雨スープ </p> <p>【韓国】キムチチャーハン 韓国ではキムチが当たり前のように食卓にでるそうです。</p>	<p>3 (金) </p> <p>スタミナ丼 </p> <p>じゃがいものみそ汁 </p> <p>スタミナ丼は、食物繊維たっぷりの切干大根やごぼうが入っています。よく噛み、あごをしっかり使いましょう。</p>
<p>6 (月) </p> <p>パン </p> <p>スラッピージョー </p> <p>ABCスープ </p> <p>【アメリカ】スラッピージョー アメリカで人気のサンドウィッチです。パンにはさむと、ポロポロとこぼれてしまうことから、ポロポロ落ちるという意味の「スラッピー」、そして、この料理を考え人が「ジョー」ということから、「スラッピージョー」という名前がついたそうです。</p>	<p>7 (火) </p> <p>ごはん </p> <p>イワシのかほ </p> <p>さつま汁 </p> <p>【節分献立】【地場産物】イワシ 節分献立です。椀の枝に焼いたイワシの頭を飾ると鬼（病気や災い）を追い払うといわれています。</p>	<p>8 (水) </p> <p>ミルクパン </p> <p>ビーフンの五目炒め </p> <p>ウインナーのスープ </p> <p>【姿をかえるおこめ】 ビーフンは、うるち米の米粉でできた麺です。そうめんのような細長い形状をしています。</p>	<p>9 (木) </p> <p>メキシカンライス </p> <p>鶏肉のてり </p> <p>コーンスープ </p> <p>【メキシコ】メキシカンライス メキシカンライスは、白米にトマト、にんにく、玉ねぎなどの材料に黄金色になるまで炒め、フイヨンで味付けしたものです。</p>	<p>10 (金) </p> <p>むぎ 麦ごはん </p> <p>サバのみそ煮 </p> <p>かぼちゃのそぼろ煮 </p> <p>サバには、血液をサラサラにする効果やがん予防にも効果があります。</p>
<p>13 (水) </p> <p>こがた 小型パン りんごジャム </p> <p>カレー </p> <p>ごま和え </p> <p>カレーうどんは、ダシをしっかりと取り作ります。食べる時には、服を汚さないように注意しましょう。</p>	<p>14 (木) </p> <p>ごはん </p> <p>肉じゃが </p> <p>小松菜とじゃこの炒め煮 </p> <p>5年生の授業で、カルシウムの勉強をしました。牛乳やお魚、小松菜にはたくさんカルシウムが含まれていることを学びました。</p>	<p>15 (金) </p> <p>ココア揚げ </p> <p>パインソー </p> <p>野菜スープ </p> <p>2月の揚げパンは、ココア味です。さくさくに揚げたパンにココアを振りかけます。</p>	<p>16 (土) </p> <p>プロフ風ピラフ </p> <p>コーン </p> <p>卵スープ </p> <p>【ウズベキスタン】プロフ ウズベキスタンは日本からおおよそ6400km離れた中央アジアにあり、プロフは家庭でよくでるごはんだそうです。</p>	<p>17 (日) </p> <p>ちゅうかどん 中華丼 </p> <p>大豆と煮干しの揚げ煮 </p> <p>【中国】中華丼 中華丼は、ごはんの上に八宝菜を盛り付けた料理のことです。</p>
<p>19 (火) </p> <p>パン トマトケチャップ </p> <p>フィッシュアンドチップス </p> <p>白菜のクリームスープ煮 </p> <p>【イギリス】フィッシュアンドチップス イギリスを代表する料理です。お魚は白身魚です。</p>	<p>20 (水) </p> <p>パン </p> <p>ポロネーゼスパゲティ </p> <p>コールスローサラダ </p> <p>【イタリア】ポロネーゼスパゲティ イタリアの都市、ポローニャ発祥のトマトソースのスパゲティ料理です。</p>	<p>21 (木) </p> <p>ごはん 味付けのり </p> <p>白菜と肉団子のスープ </p> <p>おから </p> <p>おからは、食物繊維の多い食品です。お腹の中のそうじをしてくれます。</p>	<p>22日 振休 (1)</p> <p></p>	
<p>27 (土) </p> <p>パン </p> <p>ビーフストロガノフ </p> <p>ほうれん草のサラダ </p> <p>【ロシア】ビーフストロガノフ ビーフシチューのようなロシアの煮込み料理です。ごはんにあわせることが多いですが、今日はパンに合わせていただきます。</p>	<p>28 (日) </p> <p>ごはん </p> <p>プリとれんこんの甘辛あえ </p> <p>ほかほかじる </p> <p>【地場産物】プリ プリは大きさによって名前が変わる出世魚です。冬が旬でこの時期のものは「寒プリ」と呼ばれおいしいです。</p>	<p>2月だけお米が変わりま </p> <p>2021年にはじめて京都で生産された新しいブランド米で、私たちが住んでいる京都府北部で生産されています。環境を考え、味覚のプロと作った味のバランスがよいお米で</p> <p></p> <p>2月は世界の </p> <p></p>		

警報等による給食中止の影響で、献立を変更する場合があります。ご了承ください。