

2月9日 (月)

牛乳・豚肉のおろし丼
ごま和え・かきたま汁
くだもの(りんご)



2月の最初、1週間ぶりの給食です。2月9日は「にくの日」ということで、豚肉メインのおろし丼にしました。大根おろしと一緒に煮こむことで肉が柔らかくなり、さっぱりとした味わいになります。

2月10日 (火)

牛乳・揚げ大豆ごはん
いかのかりん揚げ・ゆかり和え
白菜の具だくさん汁



2月10日は「世界マメの日」。豆は世界中で広く栽培されており、栄養豊富な食料として、また持続可能な食糧生産システムの構築や飢餓の撲滅に貢献する重要な作物です。その認識を世界中で高めることをねらいとして2018年に国連総会で定められました。

2月12日 (木)

牛乳・切干大根ごはん
タラのにんにく味噌焼き
野菜のおかか炒め・みそ汁



この日は助宗だらを使ったにんにく味噌焼きが主菜です。漢字の「鱈」は、身が雪のように白いからという和製漢字、「たらふく」の語源になるなど日本では昔から親しまれてきた魚です。味が淡泊なので色々な味付けとよく合います。

2月13日 (金)

牛乳・彩りピラフ
ジュリエヌスープ
ココアブラウニー



この日はバレンタインデーを意識したデザートを提供しました。さすがにブラウニーは全校で残りなし。ピラフとスープがちょっとだけ残っているだけで、全校残菜ゼロまであと一歩でした。

2月16日 (月)

牛乳・コーンライス
白菜のクリームシチュー
大根サラダ



この日は旬の野菜「白菜」と「大根」を沢山使いました。旬の食材は、安価で栄養価が高いのはご存知の通り。さらに旬の時期は近県から仕入れることが可能になり、輸送費もかからずCO2の排出削減にもつながります。

2月17日 (火)

牛乳・麦ごはん・みそ汁
鯖の韓国風焼・くだもの(みかん)
白菜のおかか和え



この日の主菜は「さばの韓国風焼き」。にんにく、しょうが、ねぎ、ごま油、唐辛子などを使って作ったタレに付け込んでから焼きます。魚が苦手という生徒もしっかりとした味付けのためか良く食べてくれます。全校で残りは2切れだけでした。

2月18日 (水)

牛乳・胚芽パンのハニートースト
ポークビーンズ
糸寒天入り野菜サラダ



この日の主菜は胚芽パンのハニートースト。表面が茶色っぽく見えるのは小麦胚芽が入っているからです。少しパサつく感じがするという意見もあるようなので、しっとりとした仕上がりになるハニートーストにしました。全校で残ったのは0.6枚でした。

2月20日 (木)

牛乳・ごはん・のりの佃煮
もずく入り卵焼き
ほうれん草のごま酢和え・みそ汁



この日は給食室でのりの佃煮を作りました。市販ののりの佃煮よりも優しい味だと好評でした。実は東京と深い関係のある「のり」。東京湾の大森あたりでは江戸時代には養殖も盛んでした。そのため大森は「海苔のふるさと」と呼ばれているそうです。

2月24日 (火)

牛乳・ごはん・豚汁
ししゃもの南蛮漬け
切干大根サラダ・くだもの(みかん)



この日の主菜はししゃもの南蛮漬けです。給食では「小魚」として食べる目標量が決まっているので、毎月骨付きの魚を提供することになっています。同じししゃもでも「揚げる」と残菜は少なく、更に南蛮漬けのタレがご飯に合うので良く食べてくれます。

2月25日 (水)

牛乳・ごはん・
家常豆腐(カジョウトウフ)
ラーパーツァイ・くだもの(りんご)



この日の主菜は家常豆腐、中国語で家常とは「家庭の日常」、つまり「家庭料理」を意味する言葉です。日本で親しみのある麻婆豆腐とは違った、豆腐が主食材になる料理ですが、全校で残菜はゼロ！ごはんにかけて丼にしている生徒も見かけました。

2月26日 (木)

牛乳・キムチチャーハン
ワンタンスープ
ポテトのチーズ焼き



学年末考査前日のこの日は、人気メニューのキムチチャーハンです。

月日 ()

AB ()

AB ()

| AB () | AB () |
|--------------|--------------|
| | |
| | |
| | |