

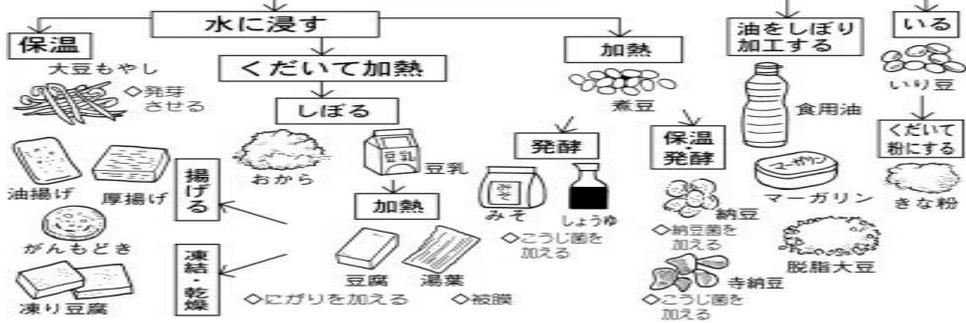
2月 献立アラカルト

[旬のたべもの] せり かぶれな
いよかん キウイ ぼんかん

国見町給食センター

節分の大豆にちなんで...

大豆がらつくれる食べ物大集合!!



1日(金)
ぶたにく
ぶたにく きんにくい ぞうこつかけ
豚肉は筋肉や内臓や骨格
形成に欠かせない質の良い
たんぱく質が豊富です。また
たんすいかぶつ
炭水化物をエネルギーにか
えるのに欠かせないビタミン
Bも豊富です。今日は豚にら
どん た
井で食べましょう。

4日(月)
ひじき
ひじきは血液の成分へモグ
ロピンを作るもとで酸素を全
身に送り届ける役割の鉄が
豊富です。疲れやすい、息
切れするときは鉄が不足して
いる症状なのでひじきの料
理を食べるとよいですね。

5日(火)
ぼんかん
かんきつ類が出回る季節
になりました。みかんと形や
大きさが似ているぼんかん
は、果汁は少なめですがそ
の分甘味が濃く、果肉の皮
がやわらかいので袋のまま
食べられるのが特長です。

6日(水)
ビビンバ
ビビンバは韓国料理のひとつ
で、大晦日に残った食べ物は新
年まで持ち越さない風習によ
り、残った食べ物をごはんまぜて
食べたのがはじまりといわれてい
ます。今日はごま油の香り漂うビ
ビンバの具とごはんをまぜて、
おいしく味わいましょう。

7日(木)
鶏てりやき
とり肉はたんぱく質が豊富
で消化吸収が良く脂肪肝を
予防するメチオニンも含まれ
ているため成長期やアスリー
トの食事にたくさん取り入れ
られています。今日はてりや
きで鶏肉を味わいましょう。

8日(金)
牛乳
給食の牛乳を飲んでいま
すか。寒い時期は残りがちで
す。牛乳は体内で吸収され
やすいカルシウムが豊富で
す。成長期に欠かせないカ
ルシウムを牛乳からもしっか
りとりましょう。

郷土色豊かな
みそ
みそは、蒸した大豆にこうじと
塩を加えて発酵させたものです。
種類はこうじの違いにより、米みそ、
麦みそ、豆みそがあります。また
色の違いによって、赤みそ、淡色
みそ、白みそにわけられ、味も甘口、
辛口などがあります。

12日(火)
いよかん
いよかんは愛媛県を中心
に生産が盛んで、かんきつ
類ではみかんの次に生産量
の多いくだものです。皮はや
や厚いのですがやわらかい
ので食べやすく、香りがよく
甘いのが特長です。

13日(水)
厚焼たまご
たまごや
卵焼きを厚く巻いたもの。
はじめは塩のみの味つけで
したが高度経済成長とともに
が、いよいよで、まぜて
外食や出前で寿司を食べる
機会が増えたことで、子ども
が好む甘い厚焼たまごが主
流になりました。

14日(木)
豆
みなさんはどんな豆料理を食
べていますか。豆料理は時間を
かけて作るのが多く料理がおっ
くうになりがちです。給食では水煮
の豆を使うのでサラダやスープ
で手軽においしく豆を食べられ
ます。今日はシチューで豆を味
わいましょう。

15日(金)
鮭のみそマヨ焼き
にほん わかし さかなひとびとたい
日本では昔から魚が人々の大
切な食料で、煮たり、焼いたり、
みそ味、しょうゆ味、塩味などさま
ざまな食べ方が発達してきました。
鮭のみそマヨ焼きは、みその
風味とマヨネーズの口当たりのよ
さが相まって魚をおいしく食べら
れる料理です。

18日(月)
節分給食
せつぶんびょうき
節分は病気などの鬼を追い払
い健康に過ごせるようお願い
のために定めた日です。家庭の
りょうりじせたいのこ
料理を次世代に残していくこ
とを目的としています。地元
に根付く料理を食べる食生
活をみんなで継続していき
たいですね。

19日(火)
みんなで食べる国見の日
まいつきにち まち しよいくすい
毎月19日は町が食育推進
のために定めた日です。家庭の
りょうりじせたいのこ
料理を次世代に残していくこ
とを目的としています。地元
に根付く料理を食べる食生
活をみんなで継続していき
たいですね。

20日(水)
福井県郷土食
ふくいけん ぶつきよく なか
福井県は仏教が暮らしの中に
浸透していて報恩講では打ち豆
の汁がふるまわれます。大豆を乾
燥させた打ち豆は保存がきき精
進料理の代表的な食材として利
用されてきました。福井県の打ち
豆汁を味わいましょう。

21日(木)
お誕生日おめでとう
きょうにんき
今日は人気のチキンカツと
からだちようし
体の調子をよくするカロテン
とビタミンCたっぷりのほうれ
ん草コーンサラダです。マ
ナーを守りながら、おいしく
たのががつ
楽しく2月生まれのみなさん
をお祝いしましょう。

22日(金)
かみかみ給食
やわらかいものばかり食べて
いると、かみ力がおとろえて
くるので、普段からよくかんで
食べるのが大切ですよ。今日
のかみかみ給食は、五目き
んぴらをかむことを意識しな
がらよくかんで食べましょう。

25日(月)
マーボー豆腐
きゅうしよく
給食のマーボー豆腐は、
みそにトウバンジャンとテンメ
ンジャンを入れたセンターオ
リジナルの味つけであること
をひきにく
挽肉、にら、ねぎ、にんじ
こん、しいたけなど具をたっ
り入れることが特長です。

26日(火)
レタス
レタスはビタミンや鉄を含む野
菜です。水分が多いため同じ重
さの他の野菜と比較すると栄養
が少なくは言われますが、レタス
スープのように加熱して量をたっ
ぷりとれば、栄養もたっぷり
とることができます。

27日(水)
りっちゃん元気サラダ
げんき しんじろう
「サラダで元気」の主人公りっ
ちゃんを作るサラダは野菜だけ
でなく昆布やハマヤかつおぶし
が入るため食べるとたちまち元
気になってしまふ栄養バランスがよ
いサラダです。みなさんが毎日
げんき
元気にごせるようお願いをこめて
つくります。

28日(木)
サラダ
こだい
古代ギリシャ、ローマ時代から
食べられていたサラダ。日本で
めいじじだい ようしよく
は明治時代、洋食のつけあわせ
にせんキャベツを食べたのがは
じまりです。その後サラダのドレ
ッシングにあう油としてサラダ油が
うだ
売られ家庭でサラダを食べる
のが普及しました。

みそマップ

- 米みそ(大豆+米こうじ)
- ▨ 麦みそ(大豆+麦こうじ)
- 豆みそ(大豆+豆こうじ)