



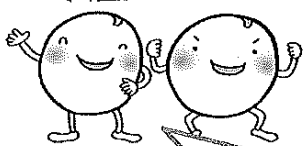
2月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
<p>1 杏仁フルーツポンチ</p> <p>給食センターのカレーは、バターと小麦粉をじっくりと炒めて、手作りのルーを作ることから始まります。隠し味にすりおろしたりんごも入れています。</p>	<p>2 卵焼き 牛乳</p> <p>田舎中の生美部が、節分メニューを立ててくれました。恵方巻きを作って食べましょう。今年の恵方は南南東です。</p>	<p>3 フラワーサラダ</p> <p>ペペロンチーノは、唐辛子とんにくのきいたスパゲティです。オリーブオイルをたっぷり使って仕上げます。フラワーサラダは、ブロッコリーやカリフラワーが入っています。</p>	<p>4 魚と小豆のゴキウメ</p> <p>今日のおでんはみそ味です。大きく切った大根やこんにやく・ちくわ・結び昆布・うずら卵などを大きな釜でコトコト煮込みます。</p>	<p>5 きんぴら</p> <p>小学1年生の国語『たぬきの糸車』とコラボレーション給食です。こんにやくを手でちぎって、たぬきの肉に見立てた、たぬき汁を作ります。</p>
<p>8 さくらの中華サラダ</p> <p>島内産のきくらげを使った中華サラダは、ごま油の良い香りが食欲をそそります。麻婆豆腐は、中学3年生のリクエストメニューです。</p>	<p>9 魚のねり焼き</p> <p>ひじきは、血を造るために必要な鉄分を多く含んでいます。成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい食品のひとつです。</p>	<p>10 ココア揚げパン</p> <p>田舎中の保健部がバレンタインメニューを考えました。ココア揚げパンは、ビニール袋を使って上手に食べましょう。</p>	<p>11 けんこくきねん 建国記念の日</p>	<p>12 オカワカメ</p> <p>オカワカメとは、雲南百薬という名前、長生きできる薬草として日本に伝わったとされています。町内産のオカワカメを輪火でサッと炒めます。</p>
<p>15 人参しり</p> <p>今週は九州・沖縄の味めぐり週間を実施します。旅行気分を味わってくださいね。「人参しり」は沖縄の郷土料理です。</p>	<p>16 魚のねり焼き</p> <p>福岡といえば、博多の辛子明太子が有名ですね。今日は魚に辛子をつけて、オーブンで焼きました。</p>	<p>17 れんこんの辛子炒め</p> <p>熊本県 太平燕は、中国から熊本に伝わった郷土料理です。れんこんの辛子炒めは、「辛子れんこん」をイメージして作ります。</p>	<p>18 とり天</p> <p>大分県 大分の郷土料理「とり天」は、鶏肉に下味をつけて、天ぷら衣をくぐらせて、油で揚げた料理です。</p>	<p>19 日向夏の和食</p> <p>炭火の香ばしい香りのする地鶏で煮つけを作ります。今週はいかがでしたか？いつか本場の味を巡ってみたいですね。</p>
<p>22 サフランライス</p> <p>サフランライスに温食とトッピングをふりかけて、チキンドリアを作ります。トッピングは、パン粉と粉チーズをバターで炒めた、カリカリの食感です。</p>	<p>23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>	<p>24 じゃんぼいんげん</p> <p>じゃんぼいんげんは長さが20cm以上もあり、スジもなく、さやごと食べることが出来ます。今日は、町内産のじゃんぼいんげんをソテーにします。</p>	<p>25 じゃんぼいんげん</p> <p>あさりには鉄分を多く含むので、成長期のみなさんにはぜひ食べてもらいたい食品です。今日はみそ汁にしました。とてもよいだしが出ています。</p>	<p>26 じゃんぼいんげん</p> <p>割り干し大根は切った大根を天日にならし、太陽の光をいっばいに浴びているので、栄養がたっぷりです。うま味もギュッと詰まっています。</p>

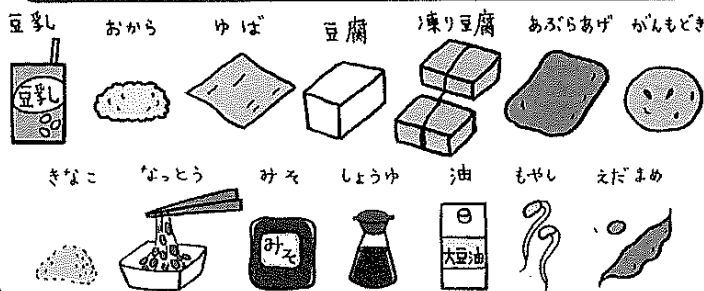
九州・沖縄の味めぐり週間

大豆のヒミツ



ほくち大豆は、この小さい体の中にたくさんの栄養をもっているんだ。「たんぱく質」という栄養素が豊富で「畑の肉」と呼ばれるほど～！

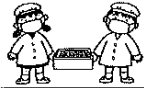
みんな、私たち「大豆」のなかまだよ！



今月の知産知消

(地産地消)

- ・じゃんぼいんげん
- ・きくらげ
- ・かぼちゃ
- ・もやし
- ・オカワカメ
- ・はちみつ
- ・パパイヤ



2月 献立予定表

——は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（中学校）

	月	火	水	木	金
献立名	1 ①チキンカレー★ (麦ごはん) ②牛乳 ③杏仁フルーツポンチ★	2 ①セルフ煮方巻き (少なめ酢飯・牛肉の甘草炒め・ 卵焼き・手巻きのり・食パン) ②牛乳 ③豆まめみそ汁	3 ①小さい米粉パン ②牛乳 ③チョコジャム ④鶏肉とごぼうのペペロンチーノ★ ⑤フラーワサラダ★	4 ①少なめ麦ごはん ②牛乳 ③みそおでん ④鮭と小松菜のごま炒め	5 ①ごはん ②牛乳 ③たぬぎ汁 ④きびなごのアーモンドみそがらめ
1・2群 体をつくるものになる食品	①鶏肉 チーズ ②牛乳	①卵 のり まぐろ油漬 ②牛乳 ③大豆 油揚げ 豆腐 煮みそ おから 豆乳	②牛乳 ③鶏肉 ベーコン	②牛乳 ③鶏肉 うずら卵 厚揚げ 竹輪 豆腐 ④しらすし 鮭フレーク	②牛乳 ③油揚げ 豆腐 ④きびなご 赤みそ 煮みそ
3・4群 体の調子を整える食品	①人参 グリンピース 玉ねぎ ③みかん パイナップル 橘	①玉ねぎ ③人参 大根 しめじ 菜ねぎ	③ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ パセリ ④ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参 コーン	③人参 いんげん 大根 こんにやく ④小松菜 もやし	③こんにやく 人参 干し椎茸 ごぼう 深ねぎ ④かぼちゃ ⑤ ニラ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 じゃがいも パター 小麦粉 油 ③杏仁豆腐 さとう	①米 麦 砂糖 ごま油 マヨネーズ	①米粉パン ②スパゲティ オリーブオイル ③さとう オリーブオイル マヨネーズ(卵不使用) ④チョコジャム	①米 麦 ③じゃがいも ④ごま ごま油	①米 ③ごま油 ④アーモンド 砂糖 でんぶん 油
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	810kcal/22.6g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	785kcal/35.4g 魚・いも類・果物	779kcal/26.5g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物	733kcal/33.4g 豆・果物	740kcal/27.8g 豆・海藻・卵・いも類・果物
献立名	8 ①少なめ麦ごはん ②牛乳 ③麻婆豆腐★ ④きくらげの中華サラダ★	9 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤たんかん 1/4コ ③ひじきの炒め煮 ④魚のねぎみそ焼き	10 ①ココア揚げパン★ ②牛乳 ③ABCスープ★ ④パパイアソテー	11 建国記念の日 	12 ①親子丼 (麦ごはん) ②牛乳 ③オカワカメのごま炒め
1・2群 体をつくるものになる食品	②牛乳 ③豚肉 大豆 豆腐 赤みそ	②牛乳 ③ひじき 厚揚げ さつま揚げ ④かんぱち 米みそ	②牛乳 ③ベーコン ④昆布 まぐろ油漬	①鶏肉 卵 かまぼこ ②牛乳 ③ベーコン	
3・4群 体の調子を整える食品	③人参 干し椎茸 グリンピース 深ねぎ 玉ねぎ 竹の子 ④ニラ きくらげ キャベツ もやし	③人参 干し椎茸 こんにやく 竹の子 グリンピース ④深ねぎ ⑤たんかん	③人参 玉ねぎ 大根 パセリ ④パパイア 小松菜 人参 きくらげ	④人参 玉ねぎ 干し椎茸 菜ねぎ ⑤黒豆黒豆(オカワカメ) 干し大根	
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 ③油 砂糖 でんぶん ④ごま ごま油 砂糖	①米 麦 ③じゃがいも ④ごま 砂糖	①コッペパン 油 ③じゃがいも オリーブオイル マカロニ ④油 ごま油	①米 麦 でんぶん 砂糖 ③ごま ごま油 さとう	
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	778kcal/34.5g 魚・海藻・卵・いも類・果物	778kcal/37.8g 豆・卵	777kcal/27.0g 豆・豆製品・卵・果物	768kcal/34.6g 豆・豆製品・魚・海藻・いも類・果物	
九州・沖縄の 味めぐり週間 献立名	15 ①麦ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④人参しりしり	16 ①かしわ飯 ②牛乳 ③すまし汁 ④魚のめんたいマヨ焼き	17 ①黒糖パン ②牛乳 ③太平煮 ④れんこんの辛子炒め	18 ①ごはん ②牛乳 ③だんご汁 ④とり天 ⑤ミニトマト	19 ①ごはん ②牛乳 ③地鶏の煮つけ ④日向島の和えもの
1・2群 体をつくるものになる食品	②牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ 卵 かつお節 まぐろ油漬	①鶏肉 ②牛乳 ③豆腐 さつま揚げ ④ぶり 辛子明太子	②牛乳 ③豚肉 うずら卵 ④牛肉 油揚げ	②牛乳 ④鶏肉	
3・4群 体の調子を整える食品	③かぼちゃ 人参 糸こんにやく 玉ねぎ きぬさや 干し椎茸 ④人参	①人参 ごぼう 干し椎茸 ③人参 大根 大豆もやし 菜ねぎ	③人参 きくらげ 玉ねぎ もやし キャベツ ニラ ④れんこん 人参 じゃんぱいんげん	③人参 ごぼう 椎茸 深ねぎ 小松菜 ⑤ミニトマト	
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 ③油 砂糖	①米 麦 油 ③マヨネーズ(卵不使用)	①黒糖パン ②ごま油 はるさめ ④油 砂糖 ごま ごま油	①米 ③里芋 小麦粉 ④油 小麦粉 でんぶん	
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	787kcal/30.7g 豆・豆製品・海藻・いも類・果物	747kcal/38.6g 豆・海藻・卵・いも類・果物	768kcal/32.6g 豆・魚・海藻・いも類・果物	772kcal/31.9g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	
献立名	22 ①チキンンドリア (サフランライス・トッピング) ②牛乳 ③こんにやくサラダ★	天皇誕生日 		24 ①チーズパン ②牛乳 ③ポークピーズ ④じゃんぱいんげんのソテー	25 ①ごはん ②牛乳 ③あさりのみそ汁 ④かんぱちの五島揚げ
1・2群 体をつくるものになる食品	①鶏肉 牛乳 チーズ ②牛乳			②牛乳 ③大豆 豚肉 チーズ ④かつお油揚げ	②牛乳 ③あさり 油揚げ わかめ 煮え ④かんぱち 大豆
3・4群 体の調子を整える食品	①玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ グリンピース パセリ ③コーン キャベツ こんにやく 人参			③人参 玉ねぎ 枝豆 ④玉ねぎ ④じゃんぱいんげん コーン 人参	③人参 ごぼう えのきたけ 菜ねぎ 大根 ④人参 ニラ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 オリーブオイル 小麦粉 油 パン粉 パター ③砂糖 オリーブオイル			①チーズパン ③じゃがいも 油 オリーブオイル	①米 ③じゃがいも ④さつまいも 油 でんぶん 砂糖
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	784kcal/25.7g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物			779kcal/36.0g 豆製品・海藻・卵・果物	804kcal/35.5g 卵・果物

☆資調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★のマークがついた献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

今年の節分

今年の節分は、2月2日！

「節分」とは、立春（今年は2月3日）の前日のことで、「季節を分ける」という意味があります。冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。

イワシ

鬼は、福みが早く生臭い「いわし」の頭と襟のところが苦手、この「襟」の飾りを作って玄関に飾り、厄払いをする風習があります。

豆まき

豆まきは「道徳」と呼ばれる中国から伝わった風習です。災いをもたらすとされていた鬼を家の中に入れていようと、鬼が苦手な豆をまいて、一年の幸せと健康を祈ります。

九州・沖縄の味めぐり週間

沖縄県

「人参しりしり」は、沖縄の郷土料理です。「しりしり」は沖縄の方言で、「干切り」を指します。干切りに切った人参と、卵をゆでて、調味料は塩だけです。シンプルな味付けの家庭料理です。

福岡県

明太子はスケトウダラの卵巣を唐辛子などの調味液で漬込んだものです。元々は朝鮮半島で作られていたものが、日本に伝わったことから博多の名産品とされました。

熊本県

加藤清正公が熊本城のお堀でれんこんを育てていたことから、『辛子れんこん』という料理が生まれたと言われています。また太平煮は中国から熊本県に伝わった料理ですが、今では熊本県の郷土料理として給食にもよく登場する人気メニューです。

大分県

『だんご汁』とは、小麦粉と水をよく練って丸め、鶏がらだしをきいただしに入れて煮込みます。また、とり天も大分県の郷土料理です。給食では、シューシーなもち肉とやわらかいお肉に下味をつけて揚げます。