

がつふつか  
2月2日（火）すくすく通信

# たみなちゅうせい かんが 田皆中生が考えた

## せつぶん 節分メニュー



きょう きゅうしょく た みなちゅうせいび ぶ た こんだて  
今日の給食は、田皆中生美部が立てた献立です。

せつぶん えほうま た ぶく い  
節分に、恵方巻きを食べると、福がおとずれると言われます。

たまごや きゅうにく あまからいた く じぶん えほうま つく  
卵焼きや牛肉の甘辛炒めを具にして、自分で恵方巻きを作って

いただきます。今年ことしの恵方えほうは、南南東なんなんとうです。

また、節分せつぶんに欠かせない「豆まきまめ」にちなんで、「豆まめみそ

汁しる」を組み合わせました。大豆だいずや豆腐とうふ、豆乳とうにゅう、油揚げあぶらあ、おか

ら、みそなどが入はいっています。



たみなちゅう せいび ぶ  
田皆中・生美部のみなさん♪

きょう あ しょっかん なかぶた  
※今日は、和えもの食缶の中蓋は、ありません。

がついつか きん つうしん  
2月5日（金）すくすく通信

## きびなごの

# アーモンドみそがらめ

か ごしまぎんかい と ちい さかな  
きびなごは鹿児島近海で、よく獲れる小さい魚です。

あたま からしっぽまで ほね まる と た  
頭からしっぽまで骨も丸ごと食べられるので、カルシウムを摂ることができます。

スライスアーモンドをオーブンで焼いて、絡めているので、香ばしい香りがします。よく噛んで食べましょう。

### 【 配膳のめやす 】

低学年5～6本

中学年6～7本

高学年7～8本

中学生8～10本



たぬき汁もごはんも

いっしょうけんめいつく  
一生懸命作りました！

おいしく、楽しく食べてくださいね♪



がつとうか すい つうしん  
2月10日(水) すくすく通信



# た みなちゅうせい かんが 田皆中生が考えた バレンタインメニュー

きょう きゅうしょく た みなちゅう ほたいぶ た こんだて  
今日の給食は、田皆中保体部が立てた献立です。

バレンタインデーにチョコレート<sup>わた しゅうかん</sup>を渡す習慣があります。これに  
ちなんで、ココア揚げパン<sup>あ と い こんだて た</sup>を取り入れた献立を立てました。

また、ABCスープ<sup>にんじん</sup>の人参は、ひとつひとつハートの型<sup>かた</sup>にくり

ぬ 抜いて、各クラス<sup>かく</sup>に入れています。田皆中保体部<sup>い</sup>のみなさんと

きゅうしょく ちょうりいん あいじょう きゅうしょく  
給食センターの調理員さんの愛情<sup>あいじょう</sup>たっぷりの給食<sup>きゅうしょく</sup>です。



た みなちゅう ほたいぶ  
田皆中・保体部のみなさん♪

2月12日（金）すくすく通信

# オカワカメ



みなさんは「オカワカメ」を知っていますか？

正式な名前は、「雲南百薬」と言います。「長生きでき

る薬草」として、中国から伝えられた植物です。

見た目は、丸い葉っぱですが、熱を加えると、少しぬ

めりが出るので、オカワカメと呼ばれているそう

す。

今日は、住吉小校区にお住まいの西すみよさんか

ら「オカワカメ」を4kg納めていただきました。

地元の味を味わってくださいね♪

今日も一生懸命作りました！

おいしく、楽しく食べてもらえたら

うれしいです♪





がつ にち つうしん  
2月15日（月）すくすく通信

きゅうしゅう おきなわ あじ しゅうかん  
九州・沖縄の味めぐり週間

にちめ おきなわ  
1日目：沖縄



こんしゅう きゅうしゅう おきなわ あじ  
今週は、『九州・沖縄の味

めぐり週間』を実施します！

かくち きょうどりょうり とうち た りょこうきぶん あじ  
各地の郷土料理やご当地グルメを食べて、旅行気分を味わっ  
てくださいね♪

にちめ きょう おきなわけん きょうどりょうり にんじん つく  
1日目の今日は、沖縄県の郷土料理「人参しりしり」を作り  
ます。「しりしり」は沖縄の方言で、「千切り」を意味します。

せんざり き にんじん たまご いた  
千切りに切った人参とツナや卵を炒めて、

しお あじ あじつ  
塩だけで味をつけます。シンプルな味付けの

かていりょうり  
家庭料理です。



2月16日（火）すくすく通信

# 九州・沖縄の味めぐり週間

2日目：福岡



福岡の郷土料理  
【かしわ飯】

2日目は、福岡県の料理です。

「かしわ飯」は、福岡県の郷土料理で、「かしわ」は鶏肉の

ことです。ごぼうや人参と一緒に炒めてから、炊き込みまし

た！鶏肉のうま味が、ごはんに染み込んでいます。

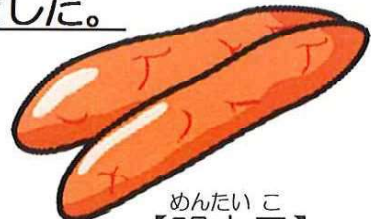
「明太子」は元々、朝鮮半島で作られていたものが、日本に

伝わったとされています。福岡県の博多地方で盛んに作られた

ことから、「博多の明太子」が有名になりました。

魚の卵を唐辛子などの

調味料に漬け込んでいます。



【明太子】



がつ にち つうしん  
2月17日（水）すくすく通信

# 九州・沖縄の味めぐり週間

かめ くまもと  
3日目：熊本



かめ くまもとけん りょうり  
3日目は、熊本県の料理です。

れんこん

くまもと からし ゆうめい かとうきよまさ くまもと  
熊本といえば、辛子れんこんが有名ですね。加藤清正が熊本

じょう ほり そだ りょうりにん  
城のお堀で、れんこんを育てていたことから、料理人にれんこ

つか りょうり かんが う りょうり  
んを使った料理を考えさせて、生まれた料理だそうです。

タイピーエン ちゅうごく くまもと つた りょうり いま  
「太平燕」は、中国から熊本に伝わった料理ですが、今で

くまもとけん きょうどりょうり にんき  
は熊本県の郷土料理として人気

はるさめ たまご  
です。春雨やうずら卵を野菜と

いっしょ とり にこ  
一緒に鶏がらスープで煮込みます！

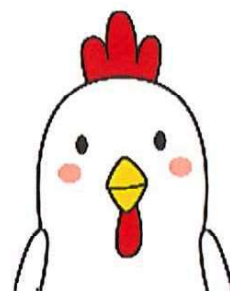


くまもとじょう  
熊本城

2月18日（木）すくすく通信

九州・沖縄の味めぐり週間

4日目：大分



4日目は、大分県の料理です。

「だんご汁」は、大分県の郷土料理で、だんごのに入った汁

です。米が不足していた時代に、塩を加えた小麦粉と水を練っ

て、だんごをつねって汁に入れていました。今日は、鶏がらだ

しのきいた汁に入れていきます。

「とり天」は大分県のご当地グルメとして有名です。鶏肉に

んにくや醤油で下味をつけ、天ぷら衣につけて揚げました！

ジューシーなもも肉とやわらかいむね肉を使っています。



がつ にち つうしん  
2月19日（金）すくすく通信

# 九州・沖縄の味めぐり週間

さいしゅうび みやざき  
最終日：宮崎

いつかめ みやざきけん りょうり  
5日目は、宮崎県の料理です。



やめはいしどり  
焼き目がついた地鶏

みやざきけん  
宮崎県は、ブロイラー（にわとり）の

しいくすう ぜんこく い とりにく つか りょうり かすおお  
飼育数、全国1位です。そのため、鶏肉を使った料理が数多く

あります。今日は、焼き目がついた地鶏を朝一番に炒めて、甘

から にこ ほどよ は のこ に  
辛く煮込みました。程良く歯ごたえが残るように煮ているので、

か か み で  
噛めば噛むほどうま味が出ておいしいですよ。

さて！「九州・沖縄の味めぐり週間」は、いかがでしたか？

みりよくてき きょうどりょうり しょくざい  
魅力的な郷土料理や食材がたくさんありましたね。

いろ けん しょくぶんか とくさんひん  
色んな県の食文化や特産品について

しら おもしろ  
でも調べてみると、面白いですよ★



がつ にち  
2月22日（月）すくすく通信



# チキンドリア

きょう 今日（きょう）はチキンドリアです！サフランライスに温食（おんしょく）のチキン

ドリアをかけて食べ（た）ます。

トッピングは、①温食（おんしょく）の上（うへ）に配膳（はいぜん）する か、または、

②担任（たんしん）の先生（せんせい）に配膳（はいぜん）してもらいましょう。

めやす 目安（めやす）はスプーン一杯分（いっばいぶん）です。食べる前（たべまへ）の

スプーン（すぷーん）で配膳（はいぜん）してください。

サフランライス（さふらんらいす）の赤い糸状（あかいとじょう）のもの

が、サフランのめしべ（めしべ）です。食べ（た）られますので、

あんしん 安心して（あんしん）、楽しくおいしく食べ（た）てくださいね。



こんにやくサラダも

いっしょうけんめいつく  
一生懸命（いっしょうけんめい）作り（つく）ました！

おいしく、たの楽しくた食べてもらえたら

うれしいです♪



がつ にち つうしん  
2月24日（水）すくすく通信

# じゃんぼ いんげん



きょう  
今日のソテーに入っている「じゃんぼいんげん」

しもひらかわしょうこうく はたけ うえだ とおる まさみ  
は、下平川小校区の畑で、上田 徹さん・真佐美さ

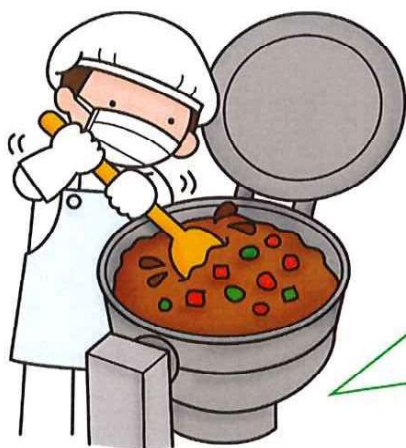
ふうふう そだ  
んご夫婦が育ててくださいました。

たま いた しょっかん  
ツナや玉ねぎと炒めて、シャキシャキとした食感の、

いろあざ  
色鮮やかなじゃんぼいんげんのソテーができあがりま

した！

きょう じもと しょくざい あじ た  
今日も地元の食材を 味わって食べてくださいね♪



ポークビーンズも

いっしょうけんめいつく  
一生懸命作りました！

おいしく、たの た楽しく食べてもらえたら

うれしいです♪