




# 2月 こんだてよていひょう

\_\_\_\_\_は島内産の食品です。  
知名町立学校給食センター（小学校）


	月	火	水	木	金
<b>こんだてめい</b>	<b>2月3日は「節分」</b> 「節分」は、立春の前日、「季節を分ける」という意味があります。中国から伝わった行事で、豆まきには「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、豆いをまき払い、福を呼び込むという願いが込められています。また、ひいらぎの小袋の裏にいわしの顔を書き、戸口に飾り、鬼を追い払う習慣から、いわしを食べるようになります。家族の幸せを祈る行事です。		1 ①焼肉焼ぎバーガー（P-ガ-ボン・キバ・ルバーグ） ②牛乳 ③クラムチャウダー ①ハンバーグぶたにくとりに ②ぎゅうにゅう ③あさり りゅうにゅう ベーコン スキムミルク しらはなまめ	2 ①麦ごはん ②牛乳 ③ひじきの炒め煮 ④かつおみそ ②ぎゅうにゅう ③ひじき さつまあげ とりにく あつあげ ④ <b>むぎみそ</b> かつおなまりぶし	3 ①麦ごはん ②牛乳 ③雑豆みそ汁 ④いわしの鱈焼 ②ぎゅうにゅう ③だいず あぶらあげ ④ <b>むぎみそ</b> ④いわし
1・2群 体をつくるものになる食品					
3・4群 体の調子を整える食品					
5・6群 エネルギーのもとになる食品					
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品					
<b>九州味めぐり週間</b> <b>こんだてめい</b>	6 ①ごはん ②牛乳 ③がめ煮 ④鱈の香あえ ②ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ ④りゅう	7 ①かしわ飯 ②牛乳 ③豆腐と揚げのみそ汁 ④じゃがいもの朝天子炒め ①とりにく ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ とりふ わかめ <b>むぎみそ</b> ④ぶたにく めんたいこ ④だいずミート	8 ①小さい黒糖パン ②牛乳 ③長崎うどん ④中華サラダ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく うずらたまご ④とりにく	9 ①ごはん ②牛乳 ③外割りス ④チキン南蛮★・ミニトマト ②ぎゅうにゅう ③とらふ さつまあげ ④とりにく	10 ①ごはん ②牛乳 ③だご汁 ④アジのりゅうきゅう焼 ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④アジ
1・2群 体をつくるものになる食品					
3・4群 体の調子を整える食品					
5・6群 エネルギーのもとになる食品					
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品					
<b>こんだてめい</b>	13 ①ごはん ②牛乳 ③麻婆豆腐★ ④餅三姉妹 ②ぎゅうにゅう ③とらふ ぶたにく ④たいず あかみそ	14 ①カレーピラフ ②牛乳 ③新じゃがのポトフ ④チョコチップケーキ ②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④とりにゅう	15 ①米粉パン ②牛乳 ③鶏肉の唐フイン煮 ④鶏の香辛パン粉焼き ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④サバ	16 ①麦ごはん ②牛乳 ③たんかん 1/4コ★ ④おでん ⑤餅みそ ②ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき ちくわ こんぶ うずらたまご ④ぶたにく <b>むぎみそ</b>	17 ①ごはん ②牛乳 ③たぬき汁 ④レバーのアーモンドみそがらめ ②ぎゅうにゅう ③とらふ あぶらあげ ④とりにく とりレバー あかみそ <b>むぎみそ</b>
1・2群 体をつくるものになる食品					
3・4群 体の調子を整える食品					
5・6群 エネルギーのもとになる食品					
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品					
<b>こんだてめい</b>	20 ①ごはん ②牛乳 ③みそ焼 ④スナッフえんどうの鱈こしょう炒め ②ぎゅうにゅう ③とらふ やきどらふ とりにく ④かつおあぶらづけ	21 ①麦ごはん ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④きびなごの西川鱈 ②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ <b>むぎみそ</b> ④きびなご	22 ①小さいミルクパン ②牛乳 ③みかん果汁 ④ひじきサラダ★ ②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ④ひじき	23 ①麦ごはん ②牛乳 ③おでん ④たんかん 1/4 ⑤餅みそ ②ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき ちくわ こんぶ うずらたまご ④ぶたにく <b>むぎみそ</b>	24 ①チキンカレーライス★ （麦ごはん） ②牛乳 ③フルーツパンチ★ ①とりにく チーズ ②ぎゅうにゅう
1・2群 体をつくるものになる食品					
3・4群 体の調子を整える食品					
5・6群 エネルギーのもとになる食品					
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品					
<b>こんだてめい</b>	27 ①麦ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④きくらげの鱈煮炒め ②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④しらすほし	28 ①チキンソリア★ （サフランライス・トッピング） ②牛乳 ③こんにやくサラダ★ ①とりにく ぎゅうにゅう チーズ ②ぎゅうにゅう	<b>九州の味めぐり週間</b> 2/6～10は「九州の味めぐり週間」を実施します。鹿児島県の他にも九州には魅力的な料理や食べ物がたくさんあります。給食で九州の味をめぐっていると、旅行気分になるかも♪楽しんで～♪		
1・2群 体をつくるものになる食品					
3・4群 体の調子を整える食品					
5・6群 エネルギーのもとになる食品					
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品					

★物質調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

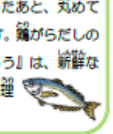
**長崎県** 「血うどん」は、長崎名物の麺料理です。明治32年に長崎の中華料理店で、汗なしちゃんぽんとして作ったのが始まりとされています。パリパリに揚げた麺に、とろみをついた奥だんごの「あん」をかけて食べる料理で、長崎では、お好みでウスターソースや酢をかけて食べるそうです。



**宮崎県** 八杯汁は、宮崎県の郷土料理です。かつお節やきのこのま味をだしに、豆腐やずりおろした山芋を加えた、すまし仕立てのお汁です。その名の通り、つい「八杯」もおかわりをしたくなるほど、美味しいことから、この名が付いたそうです。



**大分県** 『だご汁』とは、小麦粉と水をよく練ったあと、丸めて団子にしたり、平たく伸ばして「団子」でカットします。福がだしのきいただしに入れて煮込みます。また『りゅうきゅう』は、新鮮な鰯を醤油などの調味料と和えていただく、郷土料理です。給食では、煮込んだアジを焼きます。



★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。



# 2月 給食カレンダー (中学校)

月	火	水	木	金			
<p><b>今月の知産知消 (地産地消)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・やまいも</li> <li>・かぼちゃ</li> <li>・キャベツ</li> <li>・スナッフえんどう</li> <li>・麦みそ</li> <li>・にら</li> <li>・じゃがいも</li> <li>・きゅうり</li> <li>・きくらげ</li> <li>・もやし</li> </ul>	<p><b>6 石炭の香あえ</b></p> <p>米粉ドッグ</p> <p>ごはん</p> <p>かめ煮</p> <p>佐賀県 「がめ煮」は、佐賀県の郷土料理で、根菜と鶏肉を炒めて作ります。有明海の海苔を使っています。磯の香あえを作ります。</p>	<p><b>7 じゃがいもの 明太子マヨめ</b></p> <p>かしの飯</p> <p>豆腐と揚げの みみ汁</p> <p>福岡県 かしわ飯の「かしわ」は、鶏肉のことで、かしわや野菜を煮詰めたものをお米と一緒に炊きこんでいます。</p>	<p><b>1 1 てりやきハンバーグ</b></p> <p>スナッフえんどう</p> <p>パンにははさんでね!</p> <p>ごはん</p> <p>7マキワター</p> <p>ハンバーグは、ハンバーグをもっと手軽に食べられるように考え、誕生した料理です。今日は、手をいつもより念入りに石けんで洗いましょう。</p>	<p><b>2 かつおみそ</b></p> <p>ごはん</p> <p>ひじきの炒め煮</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><b>3 いわの蒲焼き</b></p> <p>福豆みみ汁</p> <p>今日は節分です。鬼が苦手ないわしを蒲焼きにしました。福が訪れるように、大豆を入れたみそ汁も作ります。</p>		
<p><b>9 和南蛮</b></p> <p>ごはん</p> <p>八杯汁</p> <p>宮崎県 八杯汁は、宮崎県延岡市の郷土料理で、八杯おかわりしたいほどおいしいことから、この名前がついたそうです。</p>	<p><b>10 アジのりょうの焼き</b></p> <p>ごはん</p> <p>だご汁</p> <p>大分県 だご汁は、やせうま麩を包丁でカットしました。九州の味めぐり週間はいかがでしたか？ 魅力的な料理がたくさんありましたね。</p>	<p><b>8 中華サラダ</b></p> <p>黒糖パン</p> <p>長崎血うどん</p> <p>長崎県 「血うどん」は、ながさき県産の小麦粉を使った料理です。揚げめんは、袋の上から、好きな大きさに割ってから、お椀に入れて食べましょう。</p>	<p><b>13 伊三糸</b></p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>給食センターでは、豆腐を茹でて、余分な水分を抜いてから、麻婆あんに絡めて作ります。このひと手間がおいしさのヒミツです。</p>	<p><b>14 チョコチップケーキ</b></p> <p>カリッ</p> <p>新しいポトフ</p> <p>チョコチップケーキを手作ります。いつも増して、調理員さんの愛情をひとつひとつ込めて、丁寧に作ります。</p>	<p><b>15 魚の香草の粉焼き</b></p> <p>米粉パン</p> <p>鶏肉の しょうゆ煮</p> <p>パセリやバジルなどの香草をパン粉と混ぜ合わせて、下味を付けた魚にまぶして焼く。香草パン粉焼きは、南イタリヤで人気の料理です。</p>	<p><b>16 月夜みそ</b></p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>おでんは、枕崎産のかつお節でとっただしで、大きく切った大根やこんにやく、ちくわ、結び昆布、うずら卵などを入れてコトコ煮込んで作ります。</p>	<p><b>17 ビーのペーストがらめ</b></p> <p>ごはん</p> <p>たぬき汁</p> <p>熊本市 小学1年生の国語「たぬきの糸草」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><b>20 スタッフみそ</b></p> <p>納豆</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>みぞれ鍋は、大根おろしを入れた、鍋料理です。大根は、寒くなればなるほど、身を守るために、デンプンを糖に変えるので、甘くておいしくなります。</p>	<p><b>21 きびごの四川風</b></p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>きびごは鹿児島県でよくとれる魚で、頭からしっぽまで食べられるので、カルシウムをと摂ることができます。今日はピリ辛のタレに絡めました。</p>	<p><b>22 ひびきやう</b></p> <p>みみ果汁</p> <p>ペペロンチーニは、唐辛子とんにくのきいたスパゲティです。オリーブオイルを使って仕上げます。ひじきサラダは、鉄分たっぷりです。</p>	<p><b>23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日</b></p> <p>天皇誕生日</p> <p>天皇誕生日</p>	<p><b>24 フルーツパン</b></p> <p>ごはん</p> <p>カレーライス</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><b>27 きくらげの高菜炒め</b></p> <p>ごはん</p> <p>かめ煮</p> <p>町内産のかぼちゃをそぼろ煮にします。かぼちゃには、ビタミンAが含まれていて、皮膚や粘膜を強くするので、風邪予防に効果があります。</p>	<p><b>28 コムにやう</b></p> <p>チキンドリア</p> <p>チキンドリアは、温食をかけて、温食とトッピングをかけて、チキンドリアを完成させてください。トッピングのカリッとした食感がよいアクセントになっています。</p>	<p>みんな、私たち「大豆」のなかまだよ!</p> <p>大豆は、小さい体の中にとたんばく質という栄養素が豊富に含まれているんだよ!</p> <p>大豆製品: 豆乳, おから, ゆば, 豆腐, 凍り豆腐, あぶらあげ, がしもどき, きんご, なとう, みそ, しょうゆ, 油, もやし, えだまめ</p>					

九州の味めぐり週間