

日 (曜)		1 (水)	2 (木)	3 (金)
こんだてめい 献立名 二月三日は節分です。節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。節分にまく豆といえば「大豆」です。大豆は昔から日本人の食生活と深く関わってきました。大豆なしには和食は成り立ちません。		④花野菜サラダ ②小型パン ③ミートスパゲティ ①ぎゅうにゅう ③ぎゅうミンチ ぶたミンチ こなチーズ ③たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリルパスタ ④キャベツ ブロッコリー カブチー トン	④フルーツ杏仁プリン ②★わかめごはん ③★キムチなべ ①ぎゅうにゅう ②わかめ ③ぶたにく やきどうふ ごぼう だんご ②こめ むぎ ③トック あぶら ④フルーツあんぱんプリン	④ふりかけ ④大豆の二色りんかけ ②★麦ごはん ③鶏と大根の香り煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ だんご ③だいこん だいこんば にんじん ぶかねぎ こんにやく はくさいキムチ ②こめ むぎ ③さとう ④さとう くらさとう でんぶ
献立のわらい ひとくちメモ 喜界島では、各家庭で保存していたそら豆を原料に、みそやしょうゆを作っていた時期があるそうです。夏に生育する大豆は、台風の影響を受けやすいので、その心配が少ないそら豆で作り始めた先祖の知恵は、見事というほかありません。そら豆しょうゆやみそを作るのはむずかしいですが、島に伝わる野菜や料理をできるだけ残していきたいですね。		ブロッコリーについて知ろう ブロッコリーとカリフラワーは、どちらもつぼみの部分を食べる野菜です。畑にそのままにしておくと、花が咲きます。ブロッコリーは体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む野菜で、喜界島でも多く生産しています。家でもたくさん食べてください。	アンコール献立です きょうは、アンコール献立でご飯の部1位のわかめごはん、温食の部2位のキムチ鍋です。このセットで食べた給食が忘れられないという感想をもらったので、同じ組み合わせにしてみました。	節分について知ろう きょうは節分です。昔から「鬼は外、福は内」と家族の健康や安全を願い、節分の日に豆まきをします。豆まきの他に、終の枝に焼いたいわしの頭をさして家の入り口や台所にまっつて外から災いが入らないようにする風習もあります。きょうの大豆は、まかすにお口へ運んでください。
エネルギー-kcal たんぱく質-g		小 667 中 877 幼 547 26.9 34.1 22.2	小 615 中 712 幼 521 22.3 26.1 19.0	小 634 中 800 幼 511 25.1 31.6 21.0

日 (曜)		6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
こんだてめい 献立名		④★ごぼうナッツ ②★麦ごはん ③★親子どんぶりの具	④★いわしの生姜煮 ②★麦ごはん ③みそけんちん汁	④りんご ②米粉パン ③★ビーフシチュー	④菜の花のごま和え ②★麦ごはん ③つみれなべ	③★手作りケーキ ②★長崎皿うどん
献立のわらい		ごぼうについて知ろう ごぼうナッツは、人気のかみかみメニューです。今回のアンコール献立では5位でした。ごぼうはヨーロッパ原産ですが、食用にしているのは日本だけです。1000年ほど前に中国から薬として伝わり、その後食用として品種改良がすすめられました。今は、生でサラダに向くごぼうも生産されています。	いわしについて知ろう いわしには、血を固まりにくくするEPAと呼ばれる成分が多く含まれていて、血管の病気の予防をしてくれます。脳の細胞のために必要で、頭をよくする働きのあるDHAと呼ばれる成分も、多く含まれています。きょうの生姜煮は骨ごと軟らかく煮てあるので、成長に必要なカルシウムもたくさんとれます。	牛肉について知ろう 給食で使う牛肉は、ほとんどオーストラリア産の牛肉、オージービーフです。使う理由の一つは栄養です。放し飼いで、草を食べて育つオーシアの牛は脂肪が少なく、肉は固いですが、その分成長期に必要なたんぱく質や鉄分、亜鉛、ビタミンB(ビ-)群が豊富です。	菜の花について知ろう ごま和えに使っている菜の花はアブラナ科の野菜で、若い「菜の花」のやわらかい葉やつぼみを食べます。菜の花というのは1種類ではなく、アブラナ科の黄色い花の総称で、小松菜やチンゲンサイ、島のスカーなども菜花として食べられています。今日使った菜花は食用に品種改良されたものです。	皿うどんについて知ろう 皿うどんは長崎の郷土料理です。長崎は海外との交流が盛んに行われた所で、その中で皿うどんの麺が中国から伝わりました。その麺に長崎でとれた新鮮な魚介類をたっぷり使った野菜あんをかけたのが皿うどんです。皿に盛りつけるから「皿うどん」という料理名になりました。
エネルギー-kcal たんぱく質-g		小 636 中 793 幼 507 24.6 29.8 20.2	小 611 中 817 幼 515 22.5 27.8 19.8	小 608 中 750 幼 471 22.7 28.0 18.0	小 599 中 757 幼 483 26.6 33.1 21.9	小 691 中 918 幼 560 25.7 32.5 21.4

※各料理は、同じ番号の食品からできています。

※は喜界島産を予定しています。