



2月 給食献立表



令和3年度

港区立赤坂小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>☆2月給食目標☆ 「はしを正しく使って食べよう」</p>	<p>1日</p> <p>ごはん さわらのみぞれ焼き ☆じゃが芋のきんぴら ☆かきたま汁 ぎゅうにゅう牛乳</p>	<p>2日</p> <p>☆ガーリックトースト ☆トマトシチュー ☆フレンチサラダ くだもの果物(デコポン) ぎゅうにゅう牛乳</p>	<p>3日</p> <p>いわしの蒲焼き丼 おに鬼かまぼこ汁 きなこ豆 ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>節分</p>	<p>4日</p> <p>☆キムタクごはん【長野県】 ごま味噌和え ごじる真汁 ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>立春</p>
	<p>さわらは冬から春が旬で、春を告げる魚とされています。みぞれは、雨混じりの雪のことで、大根おろしを使った料理の名前です。</p>	<p>シチューは17世紀前後のフランスで生まれた料理とされています。日本には100年以上前には伝わっていたそうです。</p>	<p>冬と春の変わり目である節分には、邪気が入りやすいとされ、鬼を払う行事が生まれました。いわしや大豆を食べて、鬼を払いましょう！</p>	<p>立春は春の始まりであり、1年の始まりとされる日です。立春の早朝に作られた和生菓子等を24時間以内に食べる縁起が良いそうです。</p>
<p>7日</p> <p>ぶたにく豚肉のおろし丼 わかめとじゃが芋の味噌汁 くだもの果物(パイナップル) ぎゅうにゅう牛乳</p>	<p>8日</p> <p>ごはん さばの文化干し 白さいの昆布漬 おこ汁 ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>事八日(ことようか)</p>	<p>9日</p> <p>☆スパゲッティトマトソース ☆バジルドレッシングサラダ ☆チョコチップケーキ ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>誕生日給食</p>	<p>10日</p> <p>さつま芋ごはん あじとししゃものから揚げ けんちん汁【神奈川県】 ぎゅうにゅう牛乳</p>	<p>11日</p> <p>建国記念の日</p>
<p>パイナップルは松ぼっくり(パインコーン)のような形と、りんご(アップル)のような甘い風味が名前の由来になったと言われています。</p>	<p>事八日は行事の日です。12月8日は農作業を終え正月行事を始める日、2月8日は農作業を始め正月行事を終える日とされています。</p>	<p>2月誕生日のお友達おめでとうございます！チョコチップがたっぷり入った、ココア味のカップケーキでお祝いです！</p>	<p>けんちん汁は、神奈川県にある建長寺のお坊さんが作ったと言われています。肉や魚を使わず、野菜や豆だけを使う精進料理の一つです。</p>	
<p>14日</p> <p>ジャンバラヤ ☆洋風玉子スープ ☆ミニチョコパフェ ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>バレンタインデー</p>	<p>15日</p> <p>ごはん ツナとひじきのふりかけ ぶたにくと野菜の味噌炒め さつま芋汁 ぎゅうにゅう牛乳</p>	<p>16日</p> <p>☆ミルクパン ☆マカロニグラタン ベーコンと野菜のスープ くだもの果物(みかん) ぎゅうにゅう牛乳</p>	<p>17日</p> <p>みそ味噌ビビンバ にらのスープ ☆ぶどうゼリー ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>寒天の日(16日)</p>	<p>18日</p> <p>ごはん しろみぎかな白身魚のマヨネーズ焼き ☆野菜のごま和え とんじる豚汁 ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>食育の日(19日)</p>
<p>いつも給食をたくさん食べてくれる赤坂小の皆さんに、給食室からバレンタインデーのデザートのプレゼントです♡</p>	<p>今日は人気の手作りふりかけです。ツナ・ひじき・ごまが入っていて、カルシウムや鉄分などのミネラルやビタミンがたっぷりとれます。</p>	<p>グラタンは、オープンなどで料理の表面を焦がすようにする調理方法です。この調理方法で作ったものは、全てグラタンと言います。</p>	<p>寒天はテングサ等の海藻のヌルヌル成分を凍らせて、乾燥させたものです。給食のゼリーはいつも寒天で作っています。</p>	<p>魚は、白身魚と赤身魚に分けられます。白身魚はたいやひらめのように身が白く、赤身魚はまぐろやかつおのように身が赤い魚です。</p>
<p>21日</p> <p>☆ガバオライス ビーフンのスープ くだもの果物(バナナ) ぎゅうにゅう牛乳</p>	<p>22日</p> <p>☆五目ごはん さつま揚げと野菜のうま煮 とうふみそ豆腐の味噌汁 ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>ラッキーアイテム</p>	<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24日</p> <p>☆カレーうどん ☆かぶときゅうりの漬物 ☆大豆とさつま芋の甘辛揚げ ぎゅうにゅう牛乳</p>	<p>25日</p> <p>ごはん ☆ハンバーグ玉ねぎソース コールスローサラダ エリンギと野菜のスープ ぎゅうにゅう牛乳</p>
<p>ガバオライスはタイ料理です。パジルと一緒に肉や野菜を炒め、ご飯の上にのせた料理です。ビーフンは米粉で作られた細い麺のことで。</p>	<p>五目は、色々な材料を味や彩りのバランスを考えて取り合わせたものです。他にも、五目すし、五目焼きそば、五目豆等があります。</p>		<p>カレーうどんは、明治時代に外国から来たカレーと日本のうどんを組み合わせて、おそは屋さんが考えた料理です。</p>	<p>ハンバーグの始まりは、モンゴルのタルタル人が食べていた、生肉を細かく刻んだタルタルステーキと言われています。</p>
<p>28日</p> <p>てんしんはん天津飯 わかめスープ ☆果物(りんご) ぎゅうにゅう牛乳</p>	<p>☆ 6年生リクエスト給食 ☆</p> <p>6年生が赤坂小で給食を食べられるのも、後2か月となりました。そこで、6年生の卒業をお祝いして、もう一度食べたい給食のアンケートをとりました。上位に入ったリクエストメニューを3月の給食で実施します！</p> <p>しかし、その中で上位に入らなかったメニューもたくさんありました。せっかく6年生がリクエストをくれたのに、給食に出してあげられないのはもったいない！ということで、2月は『6年生リクエスト給食番外編！』として、3月に実施しないリクエストメニューをたくさん入れました。献立表の☆印のメニューが6年生のリクエストです。楽しみにしててください！</p>			
<p>天津飯はかに玉をご飯にのせた料理です。かに玉は中国生まれですが、天津飯は日本生まれの中華料理で、中国にはないと知っていましたか？</p>	<p>リクエスト 献立</p>			
<p>大豆のよさを見直そう！</p> <p>節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をくちくちにする「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。</p>	<p>大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鉄……………貧血予防 ●カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる ●ビタミンB1……………疲労回復効果 ●食物繊維……………便秘予防 ●大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防 ●オリゴ糖……………便秘予防 ●サポニン……………抗酸化作用 ●レシチン……………動脈硬化予防 <p>※セトにおける有効性については、まだ十分な情報はありません。</p> <p>栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！</p>			