



# 2月 給食献立表



令和4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
		1日	2日	3日
		コーンピラフ 小松菜のサラダ ポテト豆乳ポターージュ 牛乳	チャーハン 中華スープ 菓物(デコボン) 牛乳	いわしの蒲焼き丼 鬼かまぼこ汁 きなこ豆 牛乳 
		小松菜は、東京都江戸川区の小松川で栽培されていたことから、「小松菜」という名前が付けました。冬に旬を迎え、寒さが増すと甘味が強くなります。	デコボンは、ハタの部分がほっこり出っ張っているのが特徴です。「デコボン」の「デコ」は、「おでこ」の「でこ」からきているそうです。	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！
6日	7日	8日	9日	10日
おやこどん わかめとじゃが芋の味噌汁 菓物(津のかがやき) 牛乳	はいが胚芽パン 豆乳ポテトグラタン ベーコンと野菜のスープ 牛乳	ご飯 さばの文化干し 白菜の昆布漬け おこと汁 牛乳 <b>事八日(ことようか)</b>	ちゃんぼん【長崎県】 ひじきのナムル マーラーカオ 牛乳	さつま芋ご飯 わかさぎの磯部揚げ けんちん汁 牛乳 <b>ラッキーアイテム</b>
おやこどんは、「鶏肉と卵」が「親と子」の関係になることから、この名前がつけました。鶏肉以外を使ったものは、「他人丼」と呼ばれることもあります。	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、全てグラタンと呼びます。	12月8日と2月8日は事八日と言う行事の日です。農作業や正月行事を始める日か終える日とされ、地域によってどちらか決められています。	ちゃんぼんは、長崎県生まれの料理です。汁には、肉や野菜など、具がたっぷり入っていて、栄養満点です。	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て、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。
13日	14日	15日	16日	17日
カレーうどん 大根ときゅうりの漬物 大豆とさつま芋の甘辛揚げ 牛乳	ジャンバラヤ 洋風玉子スープ ミニチョコパフェ 牛乳 <b>バレンタインデー</b>	ご飯 ツナとひじきのふりかけ 豚肉と野菜の味噌炒め さつま汁 牛乳	プルコギ丼 わかめスープ つぶつぶみかんゼリー 牛乳 <b>寒天の日</b>	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 野菜のごま和え 豚汁 牛乳
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、おそは屋さんが考えた料理です。	ハッピーバレンタイン！いつも給食をモリモリ食べてくれる赤坂小の皆さんへ、給食室からデザートプレゼントです。	今日のふりかけは、給食室で手作りしました。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。	2月16日は寒天の日です。寒天は、テングサなどの海藻のヌルヌル成分を凍らせて、乾燥させて作ります。給食のゼリーは、いつも寒天で作っています。	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。
20日	21日	22日	23日	24日
ガバオライス ピーフンのスープ 菓物(ボンカン) ジョア <b>食育の日(19日)</b>	ご飯 さわらのみぞれ焼き じゃが芋のきんぴら かきたま汁 牛乳	ごもくごはん さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐の味噌汁 牛乳		ガーリックトースト トマトシチュー フレンチサラダ 牛乳
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、ご飯の上にのせて食べます。ピーフンは、米粉で作られた細い麺のことです。	さわらは冬から春が旬で、春を告げる魚と言われています。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。	ごもくとは、色々な材料を味や彩りのパランスを考えて取り合わせたものです。他にも、五目ずし、五目焼きそば、五目豆などがあります。	<b>天皇誕生日</b>	シチューは、17世紀前後のフランスで生まれた料理と言われています。日本には、なんと100年以上前は伝わっていたそうです。
27日	28日	<b>大豆のよさを見直そう!</b> 節分の豆まきに使用される大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「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。		
キムタクご飯【長野県】 ごま味噌和え 呉汁 牛乳	しょうゆラーメン 白菜の中華ごまサラダ 米粉の抹茶ケーキ 牛乳 <b>誕生日給食</b>			
9月の給食で大好評だったキムタクご飯が再登場です。ピリ辛なキムチとシャキシャキのたくあんが、食欲をそそります。	2月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます☆今月は、抹茶を使った和風ケーキでお祝いします。			

☆2月給食目標☆ 「はしを正しく使って食べよう」

食材入荷等の都合により、献立が変更になることがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

今月の給食費等の引落しは2/6(月)です。引き落としの前日まで、指定されたゆうちょ口座の残高をご確認ください。※今年度最後の引き落としとなります。