



雨や雪の日が続く、寒さが厳しい季節ですが、温かくおいしい給食を食べて、体も心もあたたまりましょう。また、節分の行事食や昔から食べられている伝統的な食材について、理解を深めましょう。

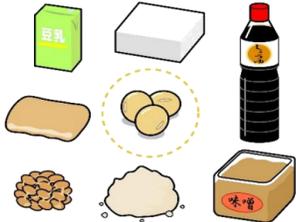
〈日本の伝統的な食材について知ろう〉

和食には昔から工夫して食べられてきた食材がたくさんあります。それらの食材は、日本の風土や気候に合わせて様々な形に加工され、和食に欠かせない食材になりました。2月の給食には、これらの食材が多く使われています。

大豆・大豆製品

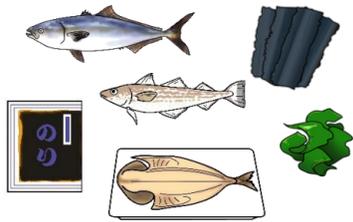
大豆は貴重なたんぱく源として、独自の工夫によりさまざまな食品に形を変えて利用されてきました。大豆が日本人の食生活を支えてきたことが分かります。

日本の代表的な大豆食品
豆腐、油揚げ、ゆば、きな粉、豆乳、おから味噌、醤油、納豆など



魚介類・海藻類

豊かな海に囲まれた日本では、地域や季節に応じて様々な水産物を利用してきました。保存性を高める方法として干物や塩漬けを生み出しました。また、昆布はうま味をだしとして利用するなど、自然の恵みを余すことなく利用してきました。



発酵食品

発酵大国である日本は、温暖湿潤な気候で発酵に最適です。そして海に囲まれているため魚や発酵に欠かせない塩が豊富にとれます。また、多くの発酵食品に使われている麹菌は日本の「国菌」に認定されています。



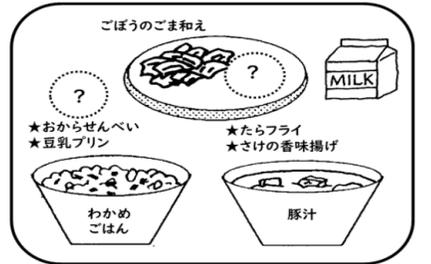
セレクト給食

テーマ【まごわやさしい】

「まごわやさしい」とは昔から食べられてきた体に良い食べ物の語呂合わせです。



「さかな」のセレクト
たらフライ か さけの香味揚げ
「まめ」のセレクト
おからせんべい か 豆乳プリン

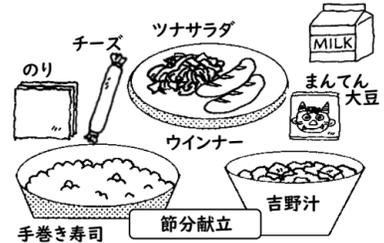


セレクト給食には「まごわやさしい」のすべての食材が使われています。



節分献立

節分といえば豆まきですが、最近では恵方巻きを食べる習慣が定着してきました。その起源は諸説ありますが、大阪の芸子や商人が節分に巻き寿司を食べたことが始まりといわれています。給食では、手巻き寿司を提供します。



地場産物を紹介するコーナー

今月のふるさと給食

丸いも



日本料理や高級和菓子の材料、家庭料理など幅広く親しまれている丸いもは、ひとつの種芋から1つしか実らず、手作業で丁寧に栽培・収穫されます。小松市と能美市で生産されています。強い粘り、なめらかな食感が特徴です。

献立：丸いものクリームスープ

加賀れんこん



加賀れんこんは、他産地のれんこんと比較して、でんぷん質が多く、食感のもっちりとしています。特に10月以降に粘度が高まり、夏はシャキシャキ、冬はもちもちと時期によって異なる食感を楽しめるのも魅力です。

献立：加賀れんこんのきんぴら
加賀れんこんと鶏肉の甘酢あんからめ

2月分給食献立もりつけ表

3ブロック

中学校

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <h1>体にいい食べ物を知ろう</h1>				
<p>3日</p> <p>ツナサラダ チーズ のり ウインナー2個 手巻き寿司 節分献立 吉野汁</p>	<p>4日</p> <p>冬野菜のドライカレー ポテトスープ</p>	<p>5日</p> <p>洋風炒り卵 ミルクロール かぼちゃの米粉シチュー</p>	<p>6日</p> <p>ゆかり和え ふくらぎのたつた揚げ ごはん 豚大根</p>	<p>7日</p> <p>マカロニサラダ フライドチキン2個 マンハッタン クラムチャウダー ミルクロール</p>
<p>10日</p> <p>花野菜とチーズのサラダ 煮込みハンバーグ かぶのポトフ バターロール</p>	<p>11日</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12日</p> <p>加賀れんこんのきんぴら わかさぎフリッター2個 ごはん おでん</p>	<p>13日</p> <p>チョコクレープ チャーハン わかめスープ</p>	<p>14日</p> <p>白身魚のレモンソースからめ ごはん スープカレー</p>
<p>17日</p> <p>ピピンパ ワンタンスープ</p>	<p>18日</p> <p>キャベツのソテー 豚肉のマーマレードからめ 丸いものクリームスープ ミルクロール</p>	<p>19日</p> <p>ごぼうのごま和え ★おからせんべい ★豆乳プリン わかめごはん 豚汁</p>	<p>20日</p> <p>焼きそば(パン皿) ミルクロール(おかず皿) フルーツヨーグルト</p>	<p>21日</p> <p>大豆と小魚のごまからめ ごはん 鶏すき</p>
<p>24日</p> <p>振替休日</p>	<p>25日</p> <p>加賀れんこんと鶏肉の甘酢あんからめ ごはん かす汁</p>	<p>26日</p> <p>うの花 さばの味噌煮 ごはん ちゃんこうどん</p>	<p>27日</p> <p>ひじきのナムル 出し巻き卵 ごはん ジャジャン豆腐</p>	<p>28日</p> <p>キャベツとツナのサラダ 揚げパン ミートボールスープ</p>