

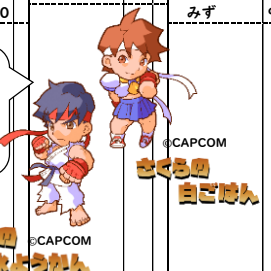


Main table for days 1-15, including menu items, quantities, and nutritional information.

1日 せつぶんこんだて 節分献立

8日 まほろばの日 適塩給食

14日 ストリートファイター こんだて コラボ献立



Main table for days 16-29, including menu items, quantities, and nutritional information.

マークの日は、家庭から「おはし」を持ってきましょう。

くだいちゃんがついている食べ物は、植原・御所・高市地区でとれた食べ物です。

リユモが大好きな学校給食で、お嬢士の恵みを味わっていただきます。



給食だより 2月号

かしはらしりつしょうがっこう
檀原市立小学校

暦の上では、立春(2月4日)を迎えますが、寒さはこれからが本番です。インフルエンザなど風邪を引きやすい時期です。バランスの良い食事と手洗い・うがいなど予防対策をしっかり行い、厳しい寒さを乗り越えましょう。

大豆を食べよう!



2月3日は、節分です。節分には、「鬼は外、福は内」と言いながら、豆をまく風習があります。豆には、魔(冬の寒さや病気、災難など)を滅する力があると考えられていました。また、煎った豆を自分の年齢の数だけ食べると、一年間、健康に過ごせるといわれています。

大豆は、「畑の肉」といわれるほどたんぱく質が多く、栄養価が高いですが、生のままでは消化できず食べられません。そこで、日本人は昔から、煮たり、蒸したり、煎ったり、加熱して食べてきました。また発酵させると消化吸収がよくなるため、しょう油やみそにしたり、納豆にしたりもします。

大豆から作られる食品



給食の準備で気を付けること



換気を
しっかり
行おう



洗った後は、
清潔なハンカチ
で手を拭こう



机の上には、余計なものを
置かず、きれいにしよう

手はせっけんを使って
ていねいに洗おう



今月のストリートファイターコラボ献立は『さくらの白ごはん』と『リュウの水ようかん』です。楽しみにしていてね!



白ごはんは、檀原市産のお米を使っています。



2/14(水)の献立は、「檀原の日」の給食でもあります。

檀原市は、昭和31(1956)年2月11日に誕生しました。今年で市制68周年です。地場産物のお米や小松菜、青ねぎを使用しています。



~ 献立紹介 ~

タコライス

おきなわけんはっしょう りょうり
(沖縄県発祥の料理)

【材料】(一人分)

牛ひき肉	20g
豚ひき肉	25g
塩	0.01g
こしょう	0.01g
たまねぎ	23g
にんにく	1g
土生姜	1g
サラダ油	1.5g
料理酒	2g
ケチャップ	5g
ウスターソース	1.5g
さとう	1.5g
濃口しょうゆ	1.5g
コンソメ	0.8g
純カレー	0.01g
とろけるチーズ	12g
キャベツ	30g

【切り方】

たまねぎ…荒みじん切り にんにく…みじん切り
土生姜…みじん切り キャベツ…千切り

【作り方】

- 牛ひき肉と豚ひき肉を炒め余分な脂を取り除く。
- にんにく、土生姜を加え、塩とこしょうをふる。
- たまねぎを加え、よく炒める。
- ケチャップ他調味料を加える。
- とろけるチーズを加え炒める。
- キャベツをゆでて、冷やして、しぼる。
- ご飯にキャベツとお肉を盛り付ける。

タコライスは、メキシコ料理の「タコス」の具をご飯の上に乗せた料理です。





食育のテーマ「沖縄県の特産品・郷土料理を知ろう」

2月19日(月)20日(火)の献立

- ごはん 牛乳
- タコライス
- もずくのすまし汁

キーワード: 沖縄県の郷土料理

沖縄県は、日本列島の南西に位置します。多くの島々からなる県で、周囲には、サンゴ礁の美しい海が広がっています。



琉球王国時代、中国や日本との交易で栄えてきた沖縄には、独自の文化が受け継がれています。琉球料理や三線で奏でる音楽、美しい衣装をつけて舞う踊りは、海を渡ってきたお客さんをもてなすものとして発達しました。

沖縄県の気候と産業

亜熱帯の気候に属し、降水量が多く、冬でも暖かい気候に適した作物として、パイナップルとサトウキビが生産されてきましたが、近年は減少しています。肉食文化が古くから発達していて、豚の飼育がされてきました。近年では、肉用牛の飼育も多くなっています。



ヤンバルクイナ



パイナップル



~沖縄県の郷土料理(県民食)~

☆タコライス

メキシコ料理である「タコス」の具をご飯の上に乗せた沖縄生まれの料理です。タコミートと呼ばれるスパイシーに味付けしたひき肉が美味しいです。



☆サーターアンダギー

暑い沖縄県の風土に合った日持ちの良い揚げ菓子(ドーナツ)です。揚げることで生地が割れます。中国のお菓子の「開口笑」に似ています。



☆沖縄そば

そばという名前ですが、そば粉は使っていません。小麦粉を使って作ります。太めの麺で豚骨や鰹節からだしを取ります。麺の上に乗せる具は、豚の三枚肉の煮つけや棒かまぼこ、葱や紅生姜が定番です。



☆ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」は、沖縄を代表する庶民料理です。島豆腐と季節の野菜を炒めたもので、中でもゴーヤが入ったものが有名です。チャンプルーに使われる沖縄の豆腐は、出来立てをそのまま熱い状態で売られています。水にさらさないのうま味が残っておいしいです。



沖縄県



シーサー



首里城



でいご



ゴーヤ



黒糖(黒砂糖)



もずく

令和5年度の食育の日のテーマ

今年度は、日本各地に伝わる郷土料理を、学校給食に取り入れます。学校給食の郷土料理から、特産物、歴史など各地域のいろいろな文化について学びましょう。