



給食だより 2月号



かわちがっこうきゅうしょくちょうりじょう
川地学校 給食調理場

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。さて、みなさんは三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。冬の終わりに病気などにかからないように、規則正しい生活を送りましょう！

2月の給食目標

和食のよさについて知ろう！

和食とは？

日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化のことを和食と言います。和食の基本スタイルは一汁三菜と言います。主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物などのおかずを組み合わせて、様々な食べ物を上手に献立に取り入れています。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目を集めています。

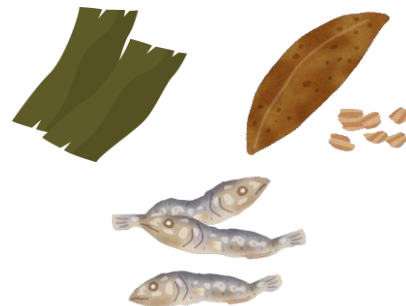


和食の基本スタイル
～一汁三菜～

和食のポイント

① うま味を作り出す“だし”

和食は、うま味を作り出す“だし”をととても大事にしています。昆布やかつお節、煮干しなどからとるだしにはなんとも言えないおいしさがあります。この正体がうま味です。和食はこのうま味を上手に使うことで、素材の味を活かしながら深みのある美味しい味を作り出しています。



② 発酵させてできた調味料

和食には、みそやしょうゆ、みりんなどの調味料が欠かせません。これらは微生物の働きを利用して作られた食品です。発酵させてつくられたこれらの調味料は、独特の風味や香りが付き、和食の美味しさの素になります。



③ 旬を活かした料理

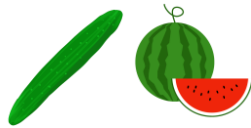
食材には、1年を通してよくとれる時期と、もっともおいしい季節があり、これを「旬」と言います。和食はこれらの季節感を大事にし、旬の食材を取り入れながら料理を工夫しています。

はる
春



たけのこ・菜の花

なつ
夏



きゅうり・すいか

あき
秋



くり・さんま

ふゆ
冬



みかん・大根

令和4年度2月



こんだてひょう

物資の都合により、献立などの変更をすることがあります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
がつ か せつぶん 2月3日は節分 せつぶん まめ とし かず た ねん げんき 節分に豆を歳の数だけ食べると1年を元気に す 過ごすことができると言われています。豆まきや、 ひいらぎえだ や あたま さ 柊の枝に焼いたいわしの頭を刺した「やいかかし」 おに びょうき わざわ お はら いみ には、鬼(病気や災い)を追ひ払うと意味があります。		1 むぎ 麦ごはん ビーフシチュー りっちゃんサラダ きゅうしよく 給食プリン ぎゅうにゅう 牛乳	2 ごはん ぶたにく や 豚肉のみそマヨ焼き こんさいじる 根菜汁 ぎゅうにゅう 牛乳	3 せつぶん こんだて 〇節分の献立 むぎ 麦ごはん こ うめかあ 〇小さいの梅香揚げ あ おかか和え じる かきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳
6	7	8 ことようか 〇事八日	9	10
むぎ 麦ごはん ヤンニョムチキン あ ゆかり和え とうふ しる 豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	(ごはん) ぎゅうどん 牛丼 れんこんとごぼうのサラダ デザート ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん ぶたにく あまずいた 豚肉の甘酢炒め ことじる 〇お事汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん あじの ー や カレー焼き だいこん 大根サラダ ふゆ 冬のポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん なべ キムチ鍋 もやしのナムル ぎゅうにゅう 牛乳
13	14	15	16 ねんせい きゅうしよく 6年生リクエスト給食	17
むぎ 麦ごはん ころころおでん あ からし和え ぎゅうにゅう 牛乳	(ごはん) カレーライス ツナとひじきのサラダ デザート ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん まいぼーどうふ 麻婆豆腐 き ぼ だいこん ちゅうかあ 切り干し大根の中華和え ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん あ かみかみ和え はるさめ 春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん や さわらのマヨ焼き す あ ごま酢和え しる きりこちゃんのお汁 ぎゅうにゅう 牛乳
20	21 ぎふけん きょうどりようり 〇岐阜県の郷土料理	22	23	24
コッペパン しろ 白ねぎとかぶのクリームシチュー しろ 白ねぎのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	〇うむしめし だいず あつあ 大豆と厚揚げのそぼろ煮 あ ちくわ和え ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん タンドリーチキン ゆでキャベツ わかめのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	天皇誕生日 むぎ 麦ごはん たつたあ くじらの竜田揚げ き ぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物 はくさい しる 白菜のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	
27	28	がつ か ひ 2月20日はみよしふるさとランチの日！ がつ しょくざい しる しる なまえ とお しる ぶぶん 2月のテーマ食材は「白ねぎ」です。白ねぎは名前の通り、白い部分を おも た やさい しる そだ とき しる ぶぶん おお 主に食べる野菜です。白ねぎは育てる時に、白い部分が多くなるように、 ねもと つち よ ひ あ とくちよう 根元に土を寄せ日当たらないようにする特徴があります。 しろ しる かんぼう かぜ ひ はじ ちりよう また白ねぎは、漢方として風邪の引き初めの治療に つか さまざま こうのう きたい 使われることがあるなど、様々な効能が期待されています。		
むぎ 麦ごはん ハンバーグ こふきいも やさい しる 野菜のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん だんご つみれ団子のスープ ちゅうかふう はるさめの中華風サラダ ぎゅうにゅう 牛乳			