

2024

2月分 給食よていこんだて

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|--|
| <p>今月の給食目標</p> <p>「後片付けを がんばりましょう」</p>  | <p>掛魚まつりは毎年、2月4日の立春の日に行われている、約300年の歴史があるまつりです。</p> <p>当日は厳寒の荒々しい日本海の金浦漁港に水揚げされた10kgもある寒タラを各船主が海上安全と大漁祈願を祈り、町内をねり歩き、金浦神社に奉納します。</p> | <p>掛魚(かけよ)まつり タラ祭り</p>  | <p>秋田の鱈汁のレシピ</p> <p>昆布で出汁をとり、いちよう切りした大根を煮ます。煮えたらタラの身やアラを入れ10分ほど煮込み味噌を入れます。煮込んだら火をとめて、ねぎを入れて、ふたをして蒸らしてできあがりです。しょうが汁を入れても身体がポカポカして温まりますので、おすすめです。タラ汁を食べてかぜを予防しましょう。</p> | <p>ハッシュドビーフ(由利牛)</p> <p>由利本荘市の大自然の中で飼育された黒毛和牛の肉と野菜を煮込んで作ったハッシュドビーフです。</p> <p>味わって食べてくださいね！！</p>  <p>14日 まるごと秋田</p> |
| <p>節分ってなあに？</p> <p>2月3日は節分です。節分は「季節の変わり目」ということで春・夏・秋・冬のどの季節にも立春・立夏・立秋・立冬というように節分はあります。一年の始まりは春になります。「これから始まる新しい一年が不幸や災害の無い年になりますように」という願いを込めて一年に一度、この季節に節分を行うようです。</p> | <p>豆はどうしてからだにいいの!?</p> <p>豆は、含まれる栄養素によって、大きく2つに分類されます。良質のたんぱく質、脂肪、炭水化物(糖質)にミネラル、ビタミン、食物繊維、ポリフェノールなど人間のからだに必要な栄養素をたっぷりそなえているからです。</p>  | <p>1日</p> <p>もずくどんぶり</p> <p>沖縄産もずく ぶた肉・ピーマン にんにく・しょうが にんじん・しいたけ</p>  <p>カレーロール ロースハム・玉ねぎ じゃがいも・みずな にんじん・きゃべつ</p>  <p>808kcal</p> | <p>2日</p> <p>節分豆</p> <p>たら汁うどん タラ・だいこん 白菜・薄揚げ ねぎ・にんじん</p>  <p>中華まん ぶたひき肉 玉ねぎ・きゃべつ ねぎ・にんにく</p>  <p>835kcal</p> | |
| <p>5日</p> <p>メンチカツバーガー ぶたひき肉 玉ねぎ・たまご レタス・みずな</p>  <p>冬野菜ポトフ 大根・かぶ 白菜・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん ブロッコリー ポークウィンナー</p>  <p>798kcal</p> | <p>6日</p> <p>米粉ぎょうざ ぶたひき肉 玉ねぎ にんにく・白菜</p>  <p>酢豚 ぶた肉・たけのこ にんじん・玉ねぎ ピーマン・しいたけ パインアップル</p>  <p>852kcal</p> | <p>7日</p> <p>おからのサラダ おから・玉ねぎ にんじん・コーン 春雨・ムキエビ</p>  <p>ハンバーグ ぶたひき肉・玉ねぎ しょうが・とうふ たまご・青じそ 大根・牛乳</p>  <p>814kcal</p> | <p>8日</p> <p>キーマカレー ぶたひき肉 玉ねぎ・トマト にんにく・大豆 しいたけ・しめじ</p>  <p>大根サラダ 大根・レタス ホールコーン 水菜・にんじん</p>  <p>875kcal</p> | <p>9日</p> <p>五目ラーメン きゃべつ・もやし ピーマン・にんじん ぶた肉・たけのこ</p>  <p>野菜サラダ レタス トマト コーン 水菜</p>  <p>743kcal</p> |

2024

2月分

給食よていこんだて

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|---|
| <p>12日 振替休日</p> <p>建国記念の日</p>  | <p>13日</p>  <p>たらの甘味噌 たら・しょうが</p>  <p>高野豆腐の煮物 高野豆腐・とり肉 にんじん・しいたけ たけのこ・いんげん</p>   <p>783kcal</p> | <p>14日 まるごと秋田メニュー</p>  <p>由利牛のハッシュドビーフ 由利牛・にんにく にんじん・玉ねぎ しめじ・エリンギ</p>  <p>野菜サラダ きゃべつ にんじん コーン ブロッコリー スープ</p>   <p>852kcal</p> | <p>15日</p>  <p>ひじきの五目煮 とりもも肉 にんじん・油揚げ つきこん・しいたけ 枝豆・さつま揚げ</p>  <p>チキンカツ とりむね肉 しょうが・たまご きゃべつ・みずな にんじん</p>   <p>823kcal</p> | <p>16日</p>  <p>カントンメン ぶた肉・たけのこ もやし・にんじん はくさい・しいたけ 玉ねぎ・きくらげ</p>  <p>しゅうまい ぶたひき肉 きゃべつ 玉ねぎ・みずな にんじん</p>   <p>767kcal</p> |
| <p>19日</p>  <p>フィッシュバーガー たら・たまご 玉ねぎ・レタス トマト</p>  <p>ミネストローネ じゃがいも・トマト 玉ねぎ・にんじん ベーコン・きゃべつ マカロニ・パセリ</p>  <p>776kcal</p> | <p>20日</p>  <p>ポテトサラダ じゃがいも 玉ねぎ・にんじん ホールコーン パセリ</p>  <p>油淋鶏 とりもも肉 にんにく・ねぎ しょうが・レタス 水菜・にんじん</p>   <p>833kcal</p> | <p>21日</p>  <p>ひじきご飯 とりもも肉 にんじん・しめじ 薄揚げ・ひじき こんにゃく・枝豆</p>  <p>けんちん汁 ぶた肉・とうふ 大根・にんじん ごぼう・しいたけ こんにゃく・ねぎ</p>   <p>821kcal</p> | <p>22日</p>  <p>レンコンと春菊のサラダ レンコン・春菊 にんじん・大根</p>  <p>ミートローフ ぶたひき肉 ホールコーン たまねぎ にんじん</p>   <p>825kcal</p> | <p>23日</p> <p>天皇誕生日</p>   <p>HoiClue?</p> |
| <p>26日</p>  <p>ナポリタンドック ベーコン・玉ねぎ にんじん・パセリ ピーマン スパゲティー</p>  <p>ビーンズシチュー とりもも肉 じゃがいも にんじん・玉ねぎ 大豆・いんげん豆</p>  <p>828kcal</p> | <p>27日</p>  <p>春雨サラダ 春雨・きゅうり にんじん・玉ねぎ ホールコーン</p>  <p>とり肉の照り焼き とりもも肉 しょうが ブロッコリー トマト</p>   <p>786kcal</p> | <p>28日</p>  <p>とりにら丼 とりもも肉 たけのこ・にんにく にんじん・にら</p>  <p>大根サラダ だいこん にんじん コーン・青じそ</p>   <p>828kcal</p> | <p>29日</p>  <p>肉じゃがカレー風 ぶた肉・にんじん たまねぎ・枝豆 じゃがいも</p>  <p>あじフライ あじ・たまご きゃべつ 水菜・にんじん</p>   <p>832kcal</p> | <p>こんなにあるみその効用</p>  <ul style="list-style-type: none"> がんの予防 胃がん 肝臓がん 乳がん 脳の新陳代謝促進 胃潰瘍の防止効果 疲労回復 老化の防止 美肌効果 コレステロールの抑制 整腸作用 消化促進 脳卒中の予防 |