

2022

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>16日の 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>1日</p> <p>春雨サラダ 春雨・きゅうり にんじん・コーン</p> <p>カレーロール ハム・じゃがいも にんじん・玉ねぎ</p>  <p>786kcal</p>	<p>2日</p> <p>ひじきごはん とりもも肉・ひじき にんじん・薄揚げ 枝豆・こんにゃく しめじ・しょうが</p> <p>けんちん汁 ぶた肉・ねぎ 大根・にんじん ごぼう・しいたけ 豆腐・こんにゃく</p>  <p>821kcal</p>	<p>3日</p> <p>大豆と根菜の煮もの 大根・にんじん 大豆・れんこん 枝豆・こんにゃく</p> <p>いわしハンバーグ いわし・ぶたひき肉 しょうが・たまねぎ しいたけ・しめじ とうふ・青じそ</p>  <p>808kcal</p>	<p>4日</p> <p>たら汁うどん タラ・大根 うどん・白菜 薄揚げ・ねぎ</p> <p>中華まん ぶたひき肉 玉ねぎ・ねぎ 白菜・にんにく</p>  <p>835kcal</p>
<p>7日</p> <p>メンチカツ バーガー ぶたひき肉・卵 玉ねぎ・レタス</p> <p>冬野菜ポトフ 大根・かぶ 白菜・にんじん 玉ねぎ・じゃがいも ほうれん草</p>  <p>798kcal</p>	<p>8日</p> <p>しゅうまい ぶたひき肉 たまねぎ にんにく・白菜</p> <p>酢豚 ぶた肉・玉ねぎ にんじん・たけのこ ピーマン・しいたけ パインアップル</p>  <p>852kcal</p>	<p>9日</p> <p>もずくどんぶり 沖縄産もずく ぶた肉・ピーマン にんにく・にんじん しいたけ・しょうが</p> <p>おからのサラダ おから・たまねぎ にんじん・コーン 枝豆</p>  <p>814kcal</p>	<p>10日</p> <p>キーマカレー ぶたひき肉 たまねぎ・大豆 にんにく・トマト しいたけ・しめじ</p> <p>大根サラダ 大根・レタス コーン・水菜 にんじん</p>  <p>875kcal</p>	<p>11日</p> <p>建国記念の日</p> 

2月分 給食よていこんだて

月	火	水	木	金
14日   ホットドック ウィンナー レタス 玉ねぎ お浸し ほうれん草 にんじん・もやし  821kcal	15日    かぼちゃスープ かぼちゃ・ウィンナー にんじん・玉ねぎ ブロccoli 高野豆腐の煮もの 高野豆腐・とり肉 にんじん・しいたけ いんげん・たけのこ  783kcal	16日   まるごと秋田メニュー  由利牛のハツシュドビーフ 由利牛・玉ねぎ にんじん・にんにく しめじ・エリンギ トマト・チーズ 野菜サラダ きゃべつ・玉ねぎ にんじん・コーン ブロccoli スープ  852kcal	17日    ひじきの五目煮 とりもも肉・ひじき にんじん・うすあげ つきこん・しいたけ 枝豆・さつま揚げ  チキンカツ とりむね肉 しょうが・たまご きゃべつ・にんじん  823kcal	18日   カントンメン チンゲンサイ もやし・たけのこ にんじん・玉ねぎ 白菜・しいたけ  767kcal
21日   フィッシュバーガー たら・たまご 玉ねぎ・レタス トマト  776kal	22日   ポテトサラダ じゃがいも 玉ねぎ・コーン にんじん・枝豆  ユーリンチー とり肉・にんにく しょうが・ねぎ レタス・水菜  833kcal	23日 天皇誕生日  23	24日    レンコンと春菊のサラダ レンコン・春菊 にんじん だいこん  和風ハンバーグ とうふ・ぶたひき肉 玉ねぎ・たまご しめじ・しいたけ  825kcal	25日   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  743kcal
28日   ナポリタン ベーコン・玉ねぎ にんじん・ピーマン 中華めん・パセリ  828kcal	豆はどうしてからだにいいの!? 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。 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。			
 糖質を50%以上含む でんぶんグループ あずき、いんげん豆 えんどう、そら豆など				 高たんぱくグループ 大豆、落花生
2月に美味しい旬の野菜  小松菜、水菜、白菜、春菊、ブロッコリー、せり				