

2月給食だより

行事食について

行事食とは、季節の行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことを言います。また、どの行事食にも、「厄を払う」「季節ごとの旬の食材を楽しむ」「家族みんなが健康に幸せに過ごせるように」という願いが込められています。伝統的な行事食の本来の意味について調べてみましょう。

春 (4月~6月)

端午の節句(5月5日) 柏餅

柏の木は新しい芽がでるまで古い葉が落ちないことから、親から子、孫へと命がつながることを願って食べる縁起の良い食べ物といわれています。



夏 (7月~9月)

七夕(7月7日) そうめん

中国の星祭で「7月7日に素餅(そうめん)の原型とされる麺料理」を供えると1年無病息災に過ごせる」という言い伝えから、日本の七夕がはじまりました。



秋 (10月~12月)

冬至(12月21日頃) かぼちゃ(なんきん)

1年の中で最も昼が短く夜が長い冬至の日に、「ん」のつくものを食べると運が呼び込めるといわれています。



冬 (1月~3月)

正月(1月1日~7日) おせち料理・お雑煮

1年の健康や幸せを願って、正月料理を食べます。内容は地域や家庭によって違い、縁起のよい食材を使って作られます。



献立のお知らせ

2月2日 節分



節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。大豆はお米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の敵(または年の敵+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

5日: お茶

最初で最後のお茶から約1年。なんとあのお茶が再び登場です!!!足寄町の南田商店さんから、児童生徒みなさんのために無償で提供していただきました(´▽`)。日本茶をしっかりと堪能しましょう~!

10日: 抹茶白玉団子

白玉団子に抹茶砂糖、そしてホイップがかります。ちょっぴり大人気分を味わってみませんか?!

22日: ホタテのバター醤油焼き

長らく続いたホタテ無償化事業もとうとう最後です。最後はバター醤油味で美味しく食べてくださいね♪食べ物や給食を支えてくれている人、生産者の方へ改めて感謝をさせていただきます(´▽`)!

24日: ミルクティーケーキ

新登場のケーキです。紅茶香るケーキを調理員さんが美味しく焼き上げます♪乞うご期待!!

1月に引き続き…足寄中3年生が、リクエスト給食アンケートに答え、上位に上がった人気メニューが登場します。

お楽しみに~!



2021(令和3年).2.1
足寄町学校給食センター

2月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
1月	ごはん 精白米	チンジャオロース じゃが芋、筍、ピーマン、豚肉	おひたし 小松菜、もやし	豆腐とわかめのみそ汁 木綿豆腐、油揚げ、わかめ	牛 乳
2火	小豆パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、あずき	豚肉のかりんと揚げ さつまいも、豚肉	チキンとゴマサラダ キャベツ、人参、鶏肉、荳わかめ	ワンタンスープ/節分豆 小松菜、メンマ、長ねぎ、椎茸、豚肉、ワンタン/節分豆	牛 乳
3水	長崎ちゃんぽん ちゃんぽん麺、キャベツ、玉葱、人参、もやし、蒲鉾、豚肉、牛乳	春巻 春巻			牛 乳
4木	あんパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、あんこ	蒸し鶏 鶏肉		野菜のスープ煮/黄桃 じゃが芋、キャベツ、大根、玉葱、コーン、人参、ウィンナー/黄桃	牛 乳
5金	菜めしおにぎり 精白米	秋鮭フライ 秋鮭フライ	変わりおひたし キャベツ、小松菜、もやし	大根のみそ汁 油揚げ、大根、人参	お 茶
8月	ごはん 精白米	麻婆豆腐 木綿豆腐、枝豆、筍、玉葱、椎茸、豚肉	もやしナムル 人参、もやし、荳わかめ	けんちん汁 こんにゃく、木綿豆腐、小松菜、大根、人参、長ねぎ、えのき	牛 乳
9火	クロワッサン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	マカロニミートソース煮 マカロニ、玉葱、人参、ピーマン、豚肉、鶏肉	ブロッコリーサラダ 人参、ブロッコリー	ジャーマンスープ じゃが芋、椎茸、ベーコン	牛 乳
10水	きつねうどん うどん、生揚げ、小松菜、筍、人参、長ねぎ、椎茸、鶏肉			抹茶白玉団子 白玉、生クリーム	牛 乳
12金	チーズカレー 精白米、じゃが芋、玉葱、人参、豚肉、チーズ		福神漬 だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、椎茸	ブルーベリーゼリー ナタデココ、ブルーベリー、ブルーベリーゼリー	牛 乳
15月	ごはん 精白米	ほっけ切り身フライ ほっけ切り身フライ	キャベツのおかか和え キャベツ、人参、もやし	具だくさんみそ汁 じゃが芋、油揚げ、白菜、人参、もやし	牛 乳
16火	たまごパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	きのごハンバーグ 玉葱、しめじ、マッシュルーム、椎茸、豚肉、鶏肉、鶏卵、生クリーム	ゆで野菜サラダ コーン、人参、ブロッコリー	ベーコンのスープ キャベツ、人参、ベーコン	牛 乳
17水	塩ラーメン ラーメン、メンマ、人参、長ねぎ、もやし、椎茸、豚肉	ミニアメリカンドッグ ミニアメリカンドッグ			牛 乳
18木	食パン/いちごジャム 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター/いちごジャム		うどんサラダ うどん、コーン、人参、鶏肉、荳わかめ	南瓜のシチュー じゃが芋、南瓜、玉葱、人参、鶏肉、牛乳、バター	みかん ジュース
19金	三色丼 精白米、豚肉、鶏肉、鶏卵、いんげん		大根のピリッと漬 大根	すまし汁/焼きプリンタルト 小松菜、椎茸、鮎/焼きプリンタルト	牛 乳
22月	ごはん 精白米	ホタテのバター醤油焼き ホタテ	野菜のゴマ和えサラダ キャベツ、小松菜、人参	きのごみそ汁 長ねぎ、しめじ、しいたけ、えのき	牛 乳
24水	肉みそバゲティ スパゲッティ、玉葱、人参、豚肉、鶏肉			ミルクティーケーキ ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳	牛 乳
25木	小豆パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、あずき	鱈ザンギ 鱈ザンギ	わかめサラダ キャベツ、人参、わかめ、ハム	坦々スープ 春雨、にら、人参、もやし、豚肉、鶏卵	牛 乳
26金	えびピラフ 精白米、枝豆、玉葱、人参、マッシュルーム、えび、ベーコン	かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ	玉ねぎ風味のサラダ アーモンド、小松菜、大根、人参、しめじ、えのき、豚肉、オニオンチップ	ブイヨンスープ 玉葱、人参、クイッキオ	牛 乳

	平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生		649kcal	24.6g	23.4g
中学生		780kcal	29.5g	28.1g
高校生		646kcal	22.9g	20.5g

(※高校生は、牛乳を除く)

☆見やすい所にはって、ご家庭の食事の参考にしてください。
☆材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。