



がつ

もり つ ひょう ほうそうしりょう  
盛り付け表・放送資料令和7年度  
志賀町学校給食共同調理場

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| 2月2日(月)  | 2月3日(火)  | 2月4日(水)   | 2月5日(木)  | 2月6日(金)   |
| <br>千草あえ / メンチカツ<br>ごはん / 豚肉と大根のみそ汁  | <br>野菜のごまみそあえ / いわしのみぞれ煮<br>五目ちらし / 豆腐のすまし汁  | <br>焼いも(2個) / ブロッコリーとコーンのサラダ<br>牛肉とごぼうの混ぜごはん / 玉ねぎのみぞ汁  | <br>ゆかりあえ / 鮭のマヨ焼き<br>ごはん / 高野豆腐の煮物  | <br>ひじきのいため煮 / 豚肉のしょうが焼き<br>ごはん / おつゆふのみぞ汁  |
| <b>給食の話</b><br>2月は「生活習慣病予防月間」です。食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいいます。生活習慣は、子どものころからの長年の積み重ねによって作られます。大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。今から規則正しい生活習慣を身につけましょう。         | <b>給食の話</b><br>明日の2月4日が「立春」なので、節分は今日の2月3日です。昔の上では春になったことを意味します。昔は「立春からが本当の新しい年」と考えられ、立春と節分は、正月と大みそかのような関係でした。暦の上では春といつても、まだまだ寒い日が続きます。結食を残さず食べ、また、規則正しい生活習慣で体調管理をしましょう。              | <b>給食の話</b><br>今日は【牛肉とごぼうの混ぜごはん】です。ごぼうは漢字で書くと『牛』という字を使います。古くからごぼうを薬草として使用していた中国では、草木の大きなものを表す時に牛の字を使うそうです。ごぼうは「ぼう(蒡)」という草に似ている大きな植物ということから、牛の字を使った「牛蒡」になったそうです。 | <b>給食の話</b><br>高野豆腐は、豆腐を凍らせて、低い温度でねかけた後に乾燥させてできる保存食品です。乾燥した状態ではかたいスponジ状で、水で戻すと約6倍ぐらいになり、やわらかくなります。豆腐の栄養分がギュッとつまっているので、たんぱく質やカルシウム、鉄分など栄養満点の食材です。  | <b>給食の話</b><br>ひじきには食物セイが豊富で、腸のはたらきを整える働きがあります。また、海藻類はともとカリウムの多い食品ですが、ひじきはその中でもとくに多く含んでいるのも特徴です。乾燥したひじきは保存ができるので、一年をとおして、いろいろな料理に利用することができます。                                     |
| 2月9日(月)  | 2月10日(火)   | 2月11日(水)  | 2月12日(木)   | 2月13日(金)  |
| <br>小松菜の和えもの / かますフライ<br>ごはん / おでん   | <br>ホイコーロー / 春巻き<br>ごはん / 五目スープ  | <br>建国記念の日  | <br>ごぼうサラダ / かほっこりコロッケ<br>わかめとじゃこのごはん / 寄せ鍋  | <br>(焼きそば) / シーザーサラダ<br>セルフ焼きそばパン(コッペパン) / トマトスープ<br>イチゴのデザート   |
| <b>給食の話</b><br>しゃがいもはビタミンが多く、「大地のりんご」とよばれています。特にかぜ予防など免疫力を高めてくれるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは加熱すると失われてしまいますが、しゃがいもに含まれるビタミンCはデンプンに守られているため、加熱しても失われにくいのが特徴です。       | <b>給食の話</b><br>今日の主菜は春巻きです。中国料理では、軽い食事やデザートのことを「点心」といいます。「点心」には、ぎょうざや肉まん、ちまき、杏仁豆腐などがあります。春巻きも「点心」の1つです。豚肉と野菜を炒め、小麦粉で作った皮に包んで、油で揚げた料理のことです。   |   | <b>給食の話</b><br>鍋料理は、鍋をかこんで煮炊しながら食べる料理です。たくさんの食材からおいしいエキスが出て、スープに凝縮されます。今日は鶴亀焼の大鍋で1釜200人以上の寄せ鍋を作りました。昆布とうるめでだしをとり、とり旬子や豆腐、白菜などたくさんの中材を使用しています。栄養も満点な鍋料理、残さずいただきましょう。                        | <b>給食の話</b><br>明日はバレンタインデーです。日本ではチョコレートを贈ることが定番ですが、世界では花束やカード、赤いバラなどをプレゼントする風習があります。フィンランドでは、「友達の日」とされ、友人同士でプレゼントを贈ります。今日の給食にはバレンタインにちなんだハートカップに入ったデザートについています。                   |
| 2月16日(月)   | 2月17日(火)   | 2月18日(水)  | 2月19日(木)   | 2月20日(金)  |
| <br>青菜のナムル / ヤンニョムチキン(中2個)<br>ごはん / ユイミータン   | <br>えだ豆サラダ / 焼売(2個)<br>ごはん / 八宝菜   | <br>野菜とかぼこのごまあえ / シライの香味フレイ<br>ごはん / じゃがいもと白菜のみぞ汁   | <br>ブロッコリーのサラダ / オムレツ<br>加賀れんこんピラフ / コーンスープ  | <br>ハンバーグイカレー(ちちめごはん・チキンカレー・ハンバーグ) / オニオンレッシングのサラダ  |
| <b>給食の話</b><br>「ユイミータン」は中華料理の一つで、とうもろこしと卵のスープのことです。漢字では「玉・米・湯」と書きます。『玉・米・湯』でとうもろこしを意味し、『湯』は中華料理のスープのことを言います。給食ではベース状になったコーンに、だけのこやきくらげなどを加えたとろろ卵のスープになっています。 | <b>給食の話</b><br>今日は食物アレルギーについてお話しします。食物アレルギーとは、ある食べ物を食べたり触ったりすると、体調が悪くなるものです。体が食べ物を敵と間違え、必要以上に反応することで起こります。クラスの友達にアレルギーを持っている人がいたら、食物アレルギーは好き嫌いとは違うということを理解してくださいね。                   | <b>給食の話</b><br>食事で使う「はし」と川にかかる「橋」は、もともと同じ言葉だったのではないかと言われています。2つとも、ものとのつなぐ、「はしわたし」をする道具です。川にかかる橋は向こう岸とこちらの岸を、食事では自然の恵みがつまった食べ物と人間の口をつなぐ大切な道具です。大切に使いましょう。        | <b>給食の話</b><br>れんこんは他の根菜と違い、水をたっぷりはった田んぼの中で育ちます。田んぼのどろの底の方には酸素が少ないので、十分に呼吸することができません。そのため、れんこんはたくさんさんの穴が開いています。れんこんの葉やくさくにも穴が開いており、この穴を使って空気を運んでいます。今日は石川県産の加賀れんこんを使用したピラフです。味わっていただきましょう。 | <b>給食の話</b><br>ハンバーグは、ドイツのハンブルク地方で生まれた料理です。昔のドイツでは、お金持の入しかステーキを食べることができなかつたので、肉の切れはしをナイフで細く切つてやわらかくして、パンをつなぎにして焼くハンバーグが考案されたのです。今日はハンバーグカレーにしました。                                 |
| 2月23日(月)   | 2月24日(火)   | 2月25日(水)  | 2月26日(木)   | 2月27日(金)  |
| <br>天皇誕生日  | <br>野菜のマヨサラダ / チキンと野菜のトマトソテー<br>ごはん / ベーコンと野菜のスープ  | <br>せとかみかん / ブルコギ丼(もち麦ごはん・ブルコギ)<br>豆腐とわかめのスープ   | <br>きゅうりともやしのサラダ / さばのしょうが煮<br>ごはん / 油揚げのみぞ汁   | <br>ポテトパン粉のささみカツ / ツナと野菜のサラダ<br>クロワッサン / ミネストローネ  |
| <b>2月の地場産物</b><br>【志賀町産】<br>米(新米) もち麦  | <b>給食の話</b><br>野菜は色の濃い野菜とうすい野菜に分けられます。今日の給食の色の濃い野菜は、にんじんやピーマン、ブロッコリーで、体の中でビタミンAになるカロテンを多く含んでいます。色のうすい野菜は玉ねぎやキャベツ、きゅうり、ねぎなどでビタミンCが多く含まれています。その他にも大切な栄養素がいっぱい含まれているので、毎日積極的に野菜を食べましょう。 | <b>給食の話</b><br>「せとか」は比較的新しい品種のみかんです。見た目はオレンジのようですが、皮はみかんのようにうすく、濃厚な味と香りのよさが特徴です。『かんきつ類の大トロ』とも呼ばれるほど、味の良さで人気が高いみかんです。今が旬の果物を味わっていただきましょう。                        | <b>給食の話</b><br>小学校から高校にかけての成長期は、じょうぶな骨を作るための大切な時期です。この時期に無理なダイエットやかたよった食事をしてしまうと、カルシウムやたんぱく質など、骨をつくる栄養素が不足し、骨づくりに悪影響をおぼします。自分の体のために、好き嫌いせず、なんでも食べましょう。                                     | <b>給食の話</b><br>ミネストローネはイタリアの代表的なスープです。野菜をたくさん使用したトマト味のスープですが、使用する食材に決まりはない、それぞれの家庭の味に仕上げるそうです。日本のみぞ汁のように、イタリアでは毎日の食事に出されることが多いスープです。今日はしゃがいもや玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、そして石川県産の大豆を使用しています。 |