



給食だより

2020年

●こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
 ●おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
 ● のついているものは手袋をして、はいせんしましょう。
 ●15日(月)～19日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜幼稚園
 ★豊浜小学校
 ★豊浜中学校

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1月	セルフ恵方巻き	いわしの香り揚げ 冬野菜のみそ汁 節分豆	こめ さとう でんぷん	マヨネーズ あぶら	まぐろ たまご いわし とうふ あぶらあげ だいず	やきのり ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	469 680 836
2火	レーズンパン	肉団子のスープ じゃがいものコンソメ煮 ぼんかん	パン はるさめ じゃがいも	あぶら	ミートボール ソーセージ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ	427 619 761
3水	鮭わかめごはん	焼き豆腐のみそだれかけ ふしめん汁 野菜のごま酢あえ いちご	こめ むぎ さとう でんぷん ふしめん	ごま	さけ やきとうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん こまつな	424 615 756
4木	麦ごはん	ぶりの照り焼き 筑前煮 食べて菜のおかかあえ 味付けのり	こめ むぎ さとう さといも こんにやく	あぶら	ぶり とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん たべてな	447 648 797
5金	バターロールパン	みそラーメン スパイスビーンス リーフレタスのあえもの ミニトマト(小・中)	パン ちゅうかめん でんぷん さとう	あぶら ごま	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ リーフレタス トマト	444 644 792
8月	麦ごはん	オリーブ牛焼肉 中華あえ いちご	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ もやし エリンギ にんにく きゅうり いちご	466 676 831
9火	米粉パン	さわらのさくさく揚げ ブロッコリーとりんごのサラダ 五目雑炊	こめ パン こむぎ でんぷん さとう こめ	あぶら ごま	さわら ハム たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ねぎ にんじん こまつな	493 715 879
10水	オムライス	ポトフ ツナとわかめのサラダ ケチャップ キャンディチーズ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	ベーコン たまご ウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー	506 733 971
12金	全粒粉パン	マカロニのクリーム煮 ブロッコリーとコーンのサラダ バレンタインデザート	パン マカロニ じゃがいも こむぎ さとう タルト	あぶら バター ごま	ベーコン いんげん まめ ハム	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	489 709 872
15月	麦ごはん	さばのみそ煮 こまつなのおひたし けんちん汁 はるみオレンジ	こめ むぎ さとう こんにやく	ごま あぶら	さば かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	475 689 847
16火	きなこ揚げパン	ふるさとあったか クリームシチュー ごぼうのサラダ 青りんごゼリー	パン さとう じゃがいも こむぎ ゼリー	あぶら バター ごま	きなこ ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー	500 725 891

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
17水	オリーブ牛丼	豆腐のちぎり揚げ 野菜のポン酢しょうゆあえ いちご	こめ むぎ こんにやく さとう でんぷん	あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ こまつな	471 683 840
18木	ドライカレーライス	元気サラダ チーズボール	こめ むぎ さとう ホットケーキミックス	あぶら	ぎゅうにゅう ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	ピーマン にんじん トマト	494 716 881
19金	ツナサンド	ミネストローネ きなこビーンス コーヒー牛乳の素(小・中)	パン マカロニ じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	まぐろ ウインナー だいず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	451 654 804
22月	オリーブ牛カレーライス	野菜のピクルス 小煮干しの磯味 紅まどんな	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かえりちりめん あおのり	にんじん トマト	458 664 817
24水	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ 納豆みそ ほうれん草のツナあえ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	こうやどうふ とりにく たまご なつとう まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれん草 りんご	471 683 840
25木	麦ごはん	手作り豆腐ハンバーグ 野菜のごま酢あえ みかんクレープ	こめ むぎ パン さとう クレープ	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ねぎ	492 713 877
26金	スパゲティ ミートソースかけ	ビーンスサラダ れんこんチップス ヨーグルト	スパゲティ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ミックスビーンス ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン にんじん	430 623 766

2月のレシピ ▶▶▶ ドライカレー ▶▶▶ 18日(木)の献立

豊浜の給食といえば、ドライカレーといった声も聞こえるくらい昔から大人気のメニューです。先日、小学6年生と中学校3年生に行った給食アンケートでも、卒業までに食べたい給食ランキング1位になりました！今回は、作り方とポイントについてご紹介します。ぜひご家庭でも給食の味を再現してみてください。

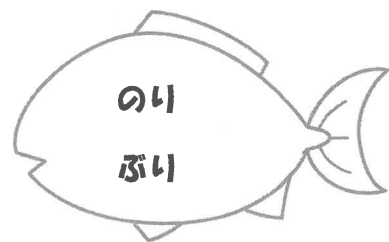
- 【材料：4～5人分】
- | | | | | |
|-------|----------|---------|--------|--|
| 米 | 3合 | サラダ油 | 大さじ1/2 | 【作り方】 |
| カレー粉 | 小さじ1・1/2 | カレー粉 | 小さじ1/2 | ① 米にカレー粉を入れて炊く。 |
| 合いびき肉 | 250g | 塩 | 小さじ1/2 | ② 材料は全てみじん切りにする。 |
| 玉ねぎ | 大1個 | ウスターソース | 大さじ1/2 | ③ 油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、ひき肉を加えてよく炒める。 |
| にんじん | 1/2個 | 砂糖 | 少々 | ④ 玉ねぎを加えて、よく炒める。 |
| ピーマン | 3個 | チキンコンソメ | 小さじ1/2 | ⑤ にんじん、ピーマンを加えて炒め、調味料、水を加えて弱火でじっくり煮込む。 |
| にんにく | 1/2かけ | トマトピューレ | 大さじ2 | |
| しょうが | 小さじ1 | ケチャップ | 小さじ2 | |
| | | 水 | ひたひた | |

給食では、2時間以上煮込んでいます。

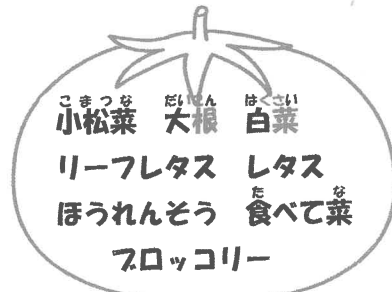
暦の上では春を迎えている2月ですが、1年で最も寒い時期とも言われています。寒い日が続くので、朝起きるのが辛い人も多いのではないのでしょうか？

寒さに負けない体を作るためには、朝ごはんが大切です。朝ごはらは、脳のエネルギーとなり、体温を上げ、1日を元気にスタートさせることができます。しっかり食べて、寒い日々を乗り越えましょう。

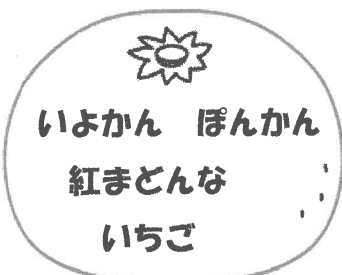
旬の味 ~ 2月に使う旬の食材 ~



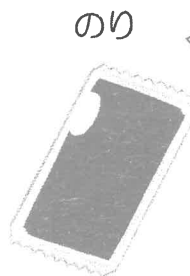
のり
ぶり



小松菜 大根 白菜
リーフレタス レタス
ほうれんそう 食べる菜
フロッコリー



いよかん ぼんかん
紅まどんな
いちご



のり

のりは江戸時代に東京湾で養殖が始まったと言われています。香川県では高松から引田の沿岸部や小豆島や直島などで養殖が盛んに行われています。のりの収穫は11月~3月頃で、生長したのりを7日~10日おきに摘み取ります。その中でも最初に摘み取ったものは「初摘みのり」と呼ばれ磯の香りが高いのが特徴です。

みなさんにこの「初摘みのり」を味わってほしいと、香川県漁業協同組合連合会ならびに香川県のり養殖研究会からいただいたものを2月4日に提供します。

香川県観音寺市は全国に誇る「レタス」の生産地として近年、注目されています。その品種こそ「らりるれレタス」です。

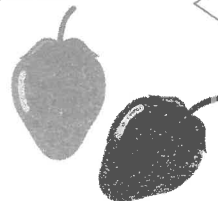
このレタスは、瀬戸内の恵まれた気候と徹底した安全へのこだわりが合わさってできた高品質のレタスです。葉の色は淡い緑色で、一枚一枚の葉が厚く、色・艶がよいのが特徴です。食べると甘味が強く、日持ちし、時間がたってもみずみずしいということから、人気となりました。

給食では、この「らりるれレタス」を使った、あえ物が登場します。

レタス



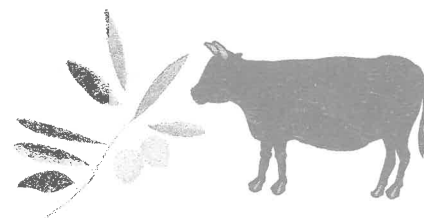
いちご
(さぬきひめ)



甘い香りとやわらかな食感の「さぬきひめ」は、さぬき讚フルーツとして推奨されている香川県オリジナル品種です。果実は、赤くつややかで、一口食べれば果汁があふれてジューシーで、丸みを帯びた形が特徴です。12月~春先にかけて出荷され、今が最盛期です。今月8日のさぬきひめは、JA香川県より、学校給食に無償提供されたものです。

オリーブ牛について

今月の給食には、讃岐牛・オリーブ牛振興会より、無償提供されるオリーブ牛を使った献立が3回登場します。香川県独自のブランド和牛「オリーブ牛」について知り、興味を持ってもらえたらと思います。



Q.オリーブ牛ってどんな肉？

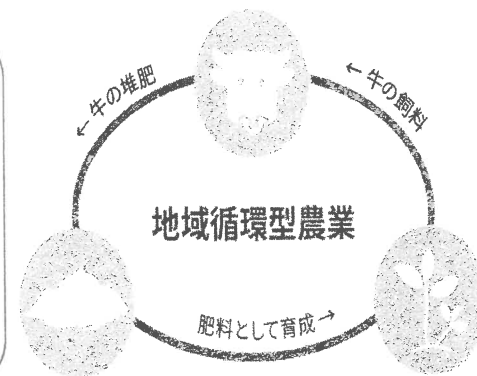
A.瀬戸内の温暖な気候の中で古くから育まれた讃岐牛に、県木のオリーブを飼料として与えて育てた牛のこと。優れた品質と味の良さで、近年国内外から注目を集めている。

Q.オリーブ牛が生まれたきっかけは？

A.県内の畜産農家が減っている中、ブランド力を高めようと考えた生産者の石井正樹さんがオリーブ牛の生みの親。石井さんは、5年に1度開かれる牛の全国品評会で、牛肉の舌触りや香りに影響する「オレイン酸」が肉質の審査に加わることを知り、それを多く含む小豆島の特産「オリーブ」に目をつけ、油を搾った後の果実を飼料として食べさせることを考えた。

Q.どのようにして、牛にオリーブを食べさせたのか？

A.始めは、オリーブ油の搾りかすをそのままえさに混ぜて牛に与えたが、生のままでは渋みが強く、牛が食べなかった。そこで、渋柿と同じように干して乾燥させると、甘みが出て食べやすくなると考え、試行錯誤してオリーブの実を乾燥させたところ、食べるようになった。このオリーブ飼料の製造方法は特許を取得し、オリーブ牛飼育は、オリーブ農家と連携した「循環型農業」として確立された。



給食では、2月8日(月)・17日(水)・22日(月)の3回登場します。お楽しみに！