



給食だより

2024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、はいぜんしましょう。

●5日(月)～9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、(かがわ印は太字)にしています。

- ★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・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1木	セルフ恵方巻き	いわしの香り揚げ すまし汁 節分豆(小・中)	こめ さとう でんぷん	マヨネーズ あぶら	まぐろ いわし とうふ だいず	やきのり ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ えのきたけ	462 669 823
2金	ミルクパン	五目雑炊 ★いかのさらさ揚げ キャベツのごま炒りあえ	パン こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	たまご とり いか	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にら にんじん	はくさい だいこん しょうが キャベツ きゅうり コーン	440 637 784
5月	麦ごはん	鶏肉の甘辛焼き リーフレタスのあえ物 釜揚げいりこのつみれ汁 県産味付けのり	こめ さとう でんぷん はるさめ	ごま あぶら	とりにく つみれ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ のり	にんじん リーフレタス ねぎ	にんにく キャベツ はくさい えのきたけ しょうが	420 608 748
6火	米粉パン	ハモとコーンのフライ ★ロメインレタスのサラダ 瀬戸のスープ煮	こめ パン さとう じゃがいも ふしめん	あぶら ごま	とりにく ベーコン ハモ	ぎゅうにゅう う	ロメインレタス にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ しめじ	480 695 855
7水	★中華丼	★揚げしゅうまい ★野菜のナムル	こめ むぎ でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく うずらたまご しゅうまい	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ もやし しょうが	403 584 718
8木	★肉もつ煮 ふるさとの食再発見週間	五色あえ ★卵の花の炒り煮	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ おから とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ひじき	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	ごぼう ほししいたけ もやし コーン	371 537 661
9金	全粒粉パン	鶏肉のマリネ ファイバーサラダ ★野菜のカレースープ煮 バレンタインデザート	パン さとう しょうゆ でんぷん ぜんりゅうふん じゃがいも デザート	あぶら ごま	とりにく ウインナー いんげん まめ	ぎゅうにゅう う くきわかめ ひじき	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン しめじ	445 645 793
13火	★レーズンパン	すずきのバジルフライ かまぼこサラダ ZZ(賞沢銭形)シチュー いちご	パン さとう こむぎこ	あぶら バター	すずき かまぼこ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う チーズ クリーム	こまつな にんじん きんとき にんじん ブロッコリー ロメインレタス ねぎ	レタス コーン だいこん しめじ いちご	501 726 893
14水	かんかんじテー 麦ごはん	★揚げ豆腐の肉みそかけ もやしの甘酢あえ 沢煮椀	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ	しょうが もやし きゅうり はくさい ごぼう たまねぎ ほししいたけ	437 634 780
15木	鯛めし	豚肉のごまだれかけ 食べて菜のおかかあえ けんちん汁	こめ でんぷん さとう こんにやく	あぶら ごま	たい あぶらあげ ぶたにく かつおぶし しょうゆ	ぎゅうにゅう う	にんじん たべてな ねぎ	しょうが キャベツ だいこん しめじ ごぼう	457 663 816
16金	★バターロールパン	★みそラーメン ★スパイシービーンズ リーフレタスのあえ物	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 う ちりめん じゃこ	にんじん リーフレタス	もやし はくさい ほししいたけ キャベツ	414 600 738

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・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
19月	麦ごはん	さばのねぎみそ焼き こまつなのおひたし ★まわかめのきんぴら	こめ むぎ こんにやく さとう	ごま あぶら	さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ きわかめ	ねぎ こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ もやし ごぼう ほししいたけ	431 625 769
20火	★黒糖パン	鶏肉のスタミナ焼き レタスのナムル ダイシモチ麦入りミネストローネ	パン さとう でんぷん じゃがいも ダイシモチ むぎ	あぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう う	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ レタス もやし キャベツ	395 572 704
21水	みたま(黒豆ごはん)	れんこんのはさみ揚げ 野菜のポン酢しょうゆあえ じぶ煮	こめ もちごめ こんにやく さとう	あぶら	くろまめ かつおぶし とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう う	こまつな にんじん さやいんげん	れんこん もやし キャベツ コーン ごぼう ほししいたけ	373 541 665
22木	★ドライカレー	★元氣サラダ ★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	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう う こんぶ チーズ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	466 676 831
26月	★親子丼	切り干し大根のハリハリ漬け 小煮干しのごまがらめ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく たまご	ぎゅうにゅう う こんぶ かえりちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり	400 580 713
27火	コッペパン	パリッオーネ カラフルサラダ ★カレーヌードルスープ	パン パリッオーネ さとう じゃがいも ふしめん	あぶら ごま	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう う	ロメインレタス にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	456 661 813
28水	★わかめごはん	★ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま炒りあえ じゃがいもと厚揚げのうま煮	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう う あおりのり ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ほししいたけ	397 576 708
29木	菜の花ずし	さわらの幽庵焼き レタスあえ 豆腐とわかめのすまし汁 ひなあられ	こめ さとう ひなあられ	ごま	さけ たまご さわら あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう う わかめ	なばな こまつな にんじん ねぎ	ゆず レタス えのきたけ たまねぎ	456 661 813

2月のレシピ ドライカレー 22日(木)の献立

豊浜の給食といえば、ドライカレーと言われるくらい大人気メニューです。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
- カレー粉 小さじ1/3
- 合いびき肉 250g
- 玉ねぎ 大1個
- にんじん 1/2個
- ピーマン 3個
- にんにく 1/2かけ
- しょうが 小さじ1

- サラダ油
- カレー粉
- 塩
- ウスターソース
- 砂糖
- チキンコンソメ
- トマトピューレ
- ケチャップ
- 水

- 大きじ1/2
- 小さじ1・1/2
- 小さじ1/2
- 大きじ1/2
- 少々
- 小さじ1/2
- 大きじ2
- 小さじ2
- ひたひた

【作り方】

- ① 米にカレー粉を入れて炊く。
- ② 材料は全てみじん切りにする。
- 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。
- ④ 玉ねぎを加えて、よく炒める。
- 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。

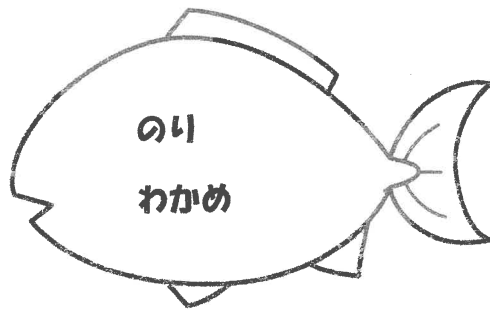
★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

※3学期は、豊浜中3年生と、豊浜小6年生のリクエストメニュー(★)を取り入れています。 ※1・2月は、香川県産食材を使った「かがわ印食育ウイーク(か)」を実施しています。



暦の上では春を迎えている2月ですが、実際には気温が低く、体調管理が難しい時期です。寒い時期でも、子どもたちは、朝から勉強、運動を元気にがんばっています。外から帰った時や食事の前には、必ず手洗いうがいをして、朝食と3度の食事をしっかりと、夜更かしをせず十分な睡眠と休養を確保して、体調をくずさないようにしましょう。

旬の味 ~ 2月に使う旬の食材 ~



のり
わかめ



小松菜 大根 白菜
ロメインレタス 食べ葉
リーフレタス フロッコリー



ネーブル りんご
スイートスプリング
いちご

1 全国味めぐりについて

2月は石川県の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。また、石川県の食文化や特産物を知り、能登半島地震の被災地の復興を応援しましょう。

~石川県の郷土料理・特産物~

きょうどりょうり 郷土料理



郷土料理には、『じぶ煮』や『あいませ』があります。特に『じぶ煮』は、魚を代表する煮物です。季節の野菜や肉を、一緒に煮込んで作ります。名前は、「じぶじぶ煮」という音が由来であるとも言われています。給食では、とり肉やごぼう、さといもと一緒に作ります。

とくさんぶつ 特産物



石川県の特産品には、れんこん、だいこん、かぼちゃ、とうがん、すいか、メロンなどがあります。中でも、『加賀れんこん』や『源助だいこん』は『加賀野菜』と呼ばれ、伝統野菜として認定されています。金沢市周辺で主に栽培されており、昭和20年以前から作られてきました。『あいませ』や『じぶ煮』に使用しています。石川県にちなんだ給食は、21日(水)に登場します。

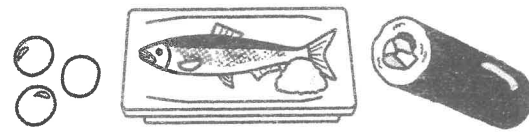
2月の行事と食べ物について

まだまだ寒い日が続いていますが、ニュースでスギ花粉症が話題になるなど、春の訪れが近いことを感じる今日このごろです。さて、日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。今回は、2月の行事と食べ物についてご紹介したいと思います。



節分 (立春の前日、2月3日ごろ)

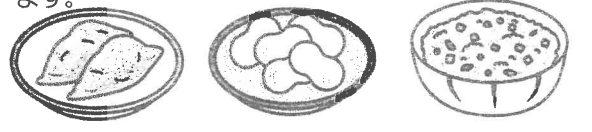
家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)をかざり、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



いり豆 イワシ料理 恵方巻き

初午 (2月最初の午の日)

五穀豊穰や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりすしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



いなりすし 初午団子 しもつかれ

大豆の七変化!

Illustration of a character in a soybean suit surrounded by seven uses for soybeans: 1. 燗で育てるの術 (e-damame), 2. 暗い所で育つの術 (moyashi), 3. 火でいるの術 (iridama), 4. そのまましぼるの術 (soybean oil), 5. コトコト煮るの術 (nabeshime), 6. 煮て、しぼって固めるの術 (tofu), 7. いろんなものにへんしんするてこざる! (miscellaneous uses like miso).