

# 2021年2月



## 献立紹介



1	月	自宅学習
2	火	自宅学習
3	水	自宅学習
4	木	自宅学習
5	金	デザートは『りんご』です。日本で採れるりんごの半分以上が青森県で生産されています。りんごの種類にもよりますが、主に秋から冬に旬をむかえる果物で、旬のりんごは蜜がたくさん詰まっていて甘くて味も濃くなります。また、りんごには他の果物の熟成を早める効果があるため、熟成させたい果物と一緒に置いておくともおいしく食べることができます。
8	月	自宅学習
9	火	自宅学習
10	水	自宅学習
11	木	建国記念日
12	金	自宅学習
15	月	『イワシの蒲焼風』のイワシの漢字は、魚編に弱いと書きます。この漢字の通り、イワシは水揚げされるとすぐに弱ってしまう繊細な魚です。給食では、しょうゆ、砂糖、みりんを合わせてつくった甘辛いタレに揚げたてのイワシを漬けます。『五目豆』には、大豆、にんじん、ごぼう、レンコンなど6種類の具材がはいります。削り節でとった出汁と調味料でふっくらと煮含めて仕上げます。
16	火	『すき焼き風うどん』は、やわらかい牛肉と寒い時期に旬をむかえる野菜がたっぷりはいったうどんです。今回は、ねぎ、白菜、にんじん、ほうれん草などの旬の野菜がはいります。特にねぎは、給食でもよくつかわれる食材のひとつで、根っこ以外はすべて食べられるほど捨てる部分のない野菜です。青い部分も食べることができ、お肉やお魚の臭みを取ってくれる効果もあります。デザートは、『でこぼん』です。お楽しみに。
17	水	『豚肉の生姜焼き』は、しょうががはいった調味液に豚肉を漬け込みます。甘みが出るくらいじっくりと炒めた玉ねぎと下味をつけた豚肉と一緒に炒め合わせ、味を調えて完成です。しょうががたっぷりはいっているので、ごはんが進むメニューになっています。『和風カレースープ』には、ごぼう、にんじん、大根などの根菜がたくさんはいります。カレー風味に仕上げているので、食欲もそそられます。
18	木	『鯖の麦みそ焼き』は、しょうが、白みそ、みりんなどを合わせた調味液に茹でた麦を加え、鯖を漬け込みます。麦には、食物繊維が多く含まれ、腸のはたらきを良くしてくれる効果があります。また、白米や小麦粉などの穀物と比べてカロリーが低いので、健康食品として注目されています。
19	金	今月の食育の日は、『冬のフルーツ』に注目します。冬が旬のフルーツで代表的な『いちご』は、見た目もかわいらしくケーキなどでは主役となることが多いフルーツですが、見た目だけでなく栄養もしっかりと取れます。果実類の中では最も多くビタミンCが含まれ、「ビタミンCの女王」と呼ばれており、1日にいちごを5個食べれば必要量が十分に摂ることができます。また、いちごのヘタを取って水洗いすると栄養が水に溶け出てしまうので、ヘタはついたまま洗い、食べるときに外しましょう。
22	月	『つくね焼き』は、鶏ひき肉に押し豆腐、みじんにしたねぎ、にんじん、レンコンなどを加えてよくこねます。レンコンがはいるので、シャキシャキとした食感が楽しめます。ひとつひとつ形を整え、オープンでこんがり焼いたつくねに照り焼きのタレをからめて食べてください。『石狩汁』は、北海道の郷土料理のひとつです。まだまだ寒い時期が続きますので、具だくさんの汁で温まってください。
23	火	天皇誕生日
24	水	『鶏肉のハニーマスタード焼き』は、はちみつ、粒マスタード、しょうゆなどでつくった調味液で漬けた鶏肉をオープンでジューシーに焼きます。粒マスタードの辛みとはちみつの甘味でまろやかな味になっています。ミルクパンともよく合うので一緒に食べてみてください。『ソイスープ』につかわれている豆乳には、「イソフラボン」という栄養素が含まれていて骨を丈夫にする働きがあるといわれています。寒い日が続くので栄養のあるものを食べて、風邪をひかず元気に過ごしましょう。
25	木	『お好み焼き風卵焼き』は、キャベツ、にんじん、ねぎ、イカ、エビなどがはいった具だくさんの卵焼きです。お好み焼きを意識して、カットした卵焼きにソース、青のり、削り節をかけます。ボリュームのある卵焼きなので、満足感があると思います。『納豆和え』の納豆には、血液をサラサラにしたり血管系の病気を予防するナットウキナーゼという納豆にしかない栄養素が含まれています。
26	金	『イカのチリソース』のイカに多く含まれるタウリンという栄養素は、ほんのりとした甘みを感じさせるイカの旨みの元でもあります。心臓や肝臓の機能を良くしてくれる効果があります。よく噛んで食べましょう。給食では、カリッと揚げたイカにネギがたっぷりとはいったチリソースをかけて食べます。デザートは、『マンガークン』です。さっぱりとした味わいなので、揚げ物との相性は抜群です。お楽しみに。