



2月こんだてひょう



舞鶴市立新舞鶴小学校

2がつ きゅうしょくもくひょう みんなでなかよくたべよう!

放送を聞いたり楽しく話をしたりしながら、食事のマナーを守ってなかよく食べましょう。話に夢中になりすぎて、時間内に食べきれないことがないように、時計を見るのもわす



2月3日は「鬼は外、福は内」と豆まきをする節分です。節分は立春の前日をさし、古くは立春を1年の始まりとしたため、大晦日と同じように考えられていました。煎った大豆をまき、みんな年の数だけ(年の数よりひとつ多く食べるとも言われています)豆を食べると、今年1年病気になるいと言われています。その年の幸運をまねく方角に向かって巻きずしを丸かぶりする風習もあります。今年の恵方(えほう)は南南東です。

今月の地産地消 いわし・ブリ ニギス さといも 雪がたくさん降ったため、 校区の野菜は少ないです。



1(木) あじつけパン マカロニグラタン ミネストローネ	2(金) ごはん さばのみそに けんちゃん ふくまめ
〈マカロニグラタン〉 鶏肉と玉ねぎを炒めて甘みを出します。ホワイトソースを作り、ゆでたマカロニを加えカップに入れてからチーズ、パン粉をのせオーブンで焼きます。	〈節分献立〉 舞鶴産のいわしです。ヒイラギの枝に鱸の頭をさして玄関の軒下につるすと、鬼が逃げていくと言われてい

5(月) むぎごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	6(火) ココアあげパン フレンチサラダ たまごスープ	7(水) だいずとひじきのご飯 とりのてりやき じゃがいものみそしる	8(水) ミルクパン ポトフ やさいチップス	9(金) ごはん カレーライス まめまめサラダ ふくじんづけ
〈中華サラダ〉 きゅうり、キャベツ、ハム、春雨が入ります。中華ドレッシングを作り和えます。	〈卵スープ〉 豆腐・にんじん・しめじ・ほうれん草をコンソメスープで加熱し、でんぷんで少しとろみをつけてから卵でとじます。	〈鶏の照り焼き〉 鶏もも肉に砂糖、しょう油、酒、ごま油で下味を付けておきます。オーブンでこんがり焼きます。	〈やさいチップス〉 みんなに人気のやさいチップスです。からっと揚げるのに時間がかかります。	金曜日はカレーの日

12(月) ふりかえ休日 	13(火) パン・てづくりチョコクリーム ポークビーンズ フルーツサラダ	14(水) ごもくごはん にぎすのいそごよひ かきたまじる	15(木) こくさんこむぎパン ビーフシチュー だいこんサラダ	16(金) ごはん ブリとだいこんのあまからあえ ぽかぽかじる
	〈手作りチョコクリーム〉 ココア・小麦粉・さとう・牛乳・バターを使って作ります。ゆっくり加熱してとろみが出てきたらバターで仕上げましょう。	〈ニギスの磯ゴマ揚げ〉 ニギスは舞鶴で水揚げされました。ニギスは柔らかい魚です。中骨がついてますので注意して食べましょう。	大根を薄めの短冊に切りさっと加熱します。きゅうり、ハムと一緒にしょう油ドレッシングで和えます。いりごまを加えます。	ブリの角切りに土しょうがとしょうゆ酒で下味を付け、でんぷんを付けて揚げてから味噌だれをからめます。

19(月) わかめごはん ちくわのいそべあげ ぶたじる	20(火) こがたパン・ジャム おやこうどん ごまあえ	21(水) チキンライス じゃがいものチーズに スーミータン	22(木) こくとうパン きのこのクリームスパゲティ コーンサラダ	23(金) ごはん・ゆかりあえ とりのつくね とうふのみそしる
〈豚汁〉 豚肉、大根、さつまいも、にんじん、ごぼう、とうふ、ねぎが入っています。煮干してだしをとります。	〈おやこうどん〉 鶏肉と卵でおやこになります。煮干してだしでおいしく作ります。	〈スーミータン〉 鶏挽肉・クリームコーンの入ったスープです。たまねぎ、パセリを入れて卵でとじます。とろとした中華スープです。	きのこのクリームスパゲティ えのきだけ・しめじ・エリンギが入ります。ホワイトソースを使ったクリームミナスパゲティです。	〈とりのつくね〉 給食室で鶏挽肉に豆腐・たまねぎ・ごぼう・いりごま・パン粉などを加えてよくこねてからじっくり焼きます。みたらしたれをかけます。

26(月) むぎごはん ちゅうかどん きりばしだいこんのキムチいため	27(火) はせやまん給食 はせやまサンド (照り焼きハンバーグ・キャベツ) はくさいのクリームスープ (ゆうきの☆いり) やるきの実(いちご)	28(水) キムチとたくわんのまぜごはん いわしのカレーあげ ちゅうかスープ 〈イワシのカレー揚げ〉
〈中華丼〉 給食の中華丼には8種類の具が入っています。「たくさんの宝を集めて作ったような、おいしくてめずらしい料理」という意味があり、代表的な料理に八宝菜があります。	舞鶴で水揚げされたイワシです。カレー味の衣をつけててんぷらにします。	

はせやまん給食

今月ははせやまん給食を考えてみました。ハンバーグをはせやまに見立て、キャベツと一緒にパンにはさんで元氣もりもり食べましょう。白菜のクリームスープに勇氣の☆にんじんを入れました。入っていたらラッキーですね。やる氣の実は真っ赤なイチゴです。3月は6年生の思い出クエスト給食とはせやまん給食です。6年生が、はせやまんでどんな献立を考えてくれるかとても楽しみです。