



日・曜	献立	ひとくちメモ
1 木	きつねうどん 牛乳 じゃがいものごまだれ	今日から、2月が始まりました。じゃがいものごまだれは、じゃがいもを油で揚げて、砂糖、しょうゆ、水とごまの調味料をかけました。クイズです。ごまには、〇〇と呼ばれる栄養素があります。その栄養素の名前は？①ビタミン ②セサミン ③サントリー 正解は、②セサミンです。セサミンは、免疫が弱い風邪をひきやすい私たちの身体を守ってくれますよ。
2 金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 呉汁 【節分☆郷土料理】	今日は節分です。毎年、豆まきの豆をだしてきましたが、今回は郷土料理の「呉汁」料理を紹介したいと思います。さてクイズです。呉汁はどこ県の料理でしょうか？①神奈川県②埼玉県③栃木県 正解は、②埼玉県です。呉汁は稲作を行っていた地域を中心に、埼玉県で愛された郷土料理です。埼玉県では、大豆は古くから栽培されてきました。大豆をすりつぶして、汁物にします。今回は、大豆を小さくつぶしてある大豆を使って「呉汁」にしてみました。大豆が苦手な人にも食べやすいように工夫してみましたよ。
5 月	ごはん 牛乳 うま煮 もやしのごま酢あえ	今日は、うま煮です。どうしてうま煮というのか？それは、味覚のひとつである「うまみ」が関係しているといわれています。具材のうまみが煮込むことで合わさることで「うま煮」と呼ばれるようになりました。もう一つの由来は、出汁のほかに砂糖、みりん、しょうゆ、酒などで甘く煮つけることから甘いと漢字を書いて、甘煮（うまに）という漢字だったともいわれています。
6 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ABCスープ	みなさん、ABCスープにはアルファベットマカロニが入っています。A、B、C、D・・・なんだか英語の勉強のようですね♪じゃがいもとたまねぎとにんじんと一緒にアルファベットマカロニを楽しみながら食べてくださいね。
7 水	ごはん 牛乳 チキンカレー 洋風サラダ	今日は、カレーです。寒い日にカレーを食べると身体がぽかぽか温かくなりませんか？それは、カレーにはスパイスが入っているからです。スパイスは香辛料で、カレー粉、ガラムマサラ、クミンなどたくさんのスパイスが入っています。そのおかげで、体温が上昇し血液の循環がよくなりますよ。
8 木	どんこラーメン オレンジジュース メンチカツ(小袋ソース) キャベツの塩昆布あえ いちごクレープ 【山西小学校☆希望献立】	今日は、山西小学校の希望献立です。寒い日に温まる豚骨ラーメンを考案してくれました。キャベツの塩昆布あえも、冬に美味しいキャベツの甘さがひきたつ料理を選んでくれました。いちごは今はおいしい時期です。いちごをつかったクレープを選んでくれました。たくさん食べてくださいね。
9 金	麦ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 すまし汁	今日は、新メニューです。揚げじゃがいものそぼろ煮です。これは、横須賀市の給食で大人気なメニューです。秋本先生は、横須賀市の出身なので、給食でこのメニューが大好きでした。みなさんにもぜひ食べてほしい！です。お味はいかがでしょう？♪
12 月	振替休日	
13 火	食パン 牛乳 ミートソース 春雨とキャベツのサラダ	ミートソースはいつも麺にしていますが、今回はパンにつけて食べてみてくださいね。春雨とキャベツのサラダには、冬に旬をむかえるキャベツを使っています。キャベツがこの時期に甘いのは、寒い中でもふんばって頑張ろうとして甘くなります。寒い時期の野菜は、夏に比べて甘いのが特徴です。よく噛んで食べてくださいね。
14 水	ごはん 牛乳 肉じゃが 磯和え	今日は、肉じゃがです。ほくほくとしたじゃがいもを200キロ使いました。センターでは、じゃがいもの皮むき機はありますが、じゃがいもの芽を取り除く機械はありません。つまり、一つ一つじゃがいもの芽は、調理員さんが朝8時からむいてくれますよ。みなさん知っていましたか？
15 木	カレーうどん 牛乳 キャベツとこんにゃくのごまサラダ	カレーうどんには、ほうれん草をつけています。ほうれん草には、みんなが不足しやすい栄養素が入っています。それは「鉄分」です。鉄分は、めまいがしないようにや立っている間ふらふらしないように防いでくれる役割があります。
16 金	そぼろ丼 ジョア(マスカット) 豆乳みそ汁	2月には大豆を使った献立がたくさんあります。気づきましたか？豆乳のみそ汁には、豆乳のみそに豆を使っています。大豆はいろいろな姿に変身しますよ。豆乳は、大豆をしぼった汁です。色が違いますね。みそは、大豆と塩で発酵させてつくります。色が茶色になります。大豆で面白いですね♪
19 月	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 じゃがいものみそ汁 【食育の日～噛み噛み献立～】	今日は食育の日献立です。「ひみこのがいーぜ」を覚えていませんか？よく噛むことは、あらゆる病気から守ってくれますよ。スタミナ納豆は食べやすい大きさになっていますが、一口30回以上噛むことを意識してみましょう。
20 火	コッペパン コーヒー牛乳 カレーピーマン炒め クリームシチュー	コッペパンは、一口のサイズにちぎって口に入れてくださいね。クリームシチューにつけて、食べてもおいしいですよ。ピーマンは春雨と似ていますが、違いがあります。ピーマンは米粉にでん粉が入っています。春雨は、ばれいしよでん粉からできてじゃがいもと同じ仲間です。
21 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ 【地場産デー(二宮産バージョン) ～二宮町の原木椎茸を使用した献立⑩】	今日は、二宮町で作られた原木椎茸を使って、麻婆豆腐を作りました。椎茸は苦手な人も多い食材ですが、食べやすいように麻婆豆腐にしてみました。
22 木	みそラーメン 牛乳 野菜の甘酢あえ	まだまだ寒い日が続きますが、風邪に負けない身体をつくっていきましょう。私たちの身体を病気から守ってくれる栄養素はビタミンで、主に体の調子を整える「野菜」に含まれています。すききらいしないで積極的に食べましょう。みそラーメンや野菜の甘酢あえには、お野菜がたっぷりです。
23 金	天皇誕生日	
26 月	中華丼 牛乳 ナムル	今日は、中華丼です。冬に美味しい白菜をたくさん使っています。白菜は、一玉約2キロあります。白菜の水分は95%といわれています。冬は脱水症状になりやすいので、水分を含む野菜を食べましょう。
27 火	コッペパン ジョア チリコンカン キャベツとコーンのソテー	今日は、チリコンカンです。チリコンカンとは、ひき肉と玉ねぎを炒め、そこにインゲン豆など、トマト、チリパウダーなどの香辛料を加えて煮込んだ料理です。チリパウダーは辛いスパイスです。小学校と中学校では、辛すぎないように、チリパウダーの量を調節しています。
28 水	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の煮物 根菜きんぴら	今日は、和食献立です。みなさんは高野豆腐は知っていましたか？高野豆腐とは、凍り豆腐とも呼ばれています。生の豆腐を凍らせて、低い温度で熟成させ、水分を抜いて乾燥させたものです。お肉と野菜のうまみをたくさん高野豆腐が吸っていますよ。よく噛んで食べてくださいね。
29 木	サンマーメン 牛乳 もやしの和え物	2月最後のクイズです。サンマーメンは、どこで生まれた料理でしょうか？①横須賀市 ②横浜市 ③二宮町 正解は、②横浜市です。サンマーメンとは、新鮮でシャキシャキとした素材を上に乗せた麺という意味があります。戦前から横浜中華街では肉そばがよく食べられていたが、高価だったため、まかないとして野菜入りの麺料理「サンマーメン」が作られるようになりました。