



# 献立表



## 思い出の給食アンケート

12月の6年生バイキング給食の時に「卒業までにもういちど食べたいメニュー」をアンケートしました。人気のあったメニューは、2月～3月の献立にできるだけ取り入れていきます!



★のついているメニューが人気のあったメニューです。

※詳しい結果は1月分の白い献立表に掲載しています。



## 節分のいわれ

節分は季節の変わり目である立春などの前日のことを言います。昔のこよみでは立春を新年と考えていたので、その前日に前年の邪気をはらうように、豆まきなどで鬼をはらう行事をします。

- 豆まき 鬼を追いはらう
- いわし いわしのくさみて鬼がにげる
- まきずし 福をまきこむ

## 1 まきずし・いわしのみりんぼし 火 おひたし・きのこじる。

### 節分献立

今年の恵方(えんぎのよいほう)は、西南西です。

恵方をむいて、

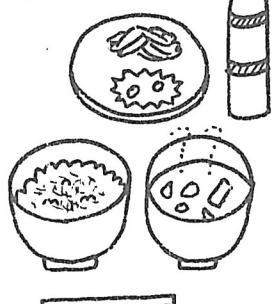
だまて巻きずしを食べると、良いことがあるそうですよ。



## 2 ゆかりごはん 水 こまつなとしめじののりひたし

かすみそ汁に入っている酒かすは酔わないの?

こたえ 酔いません。だし汁といっしょによく煮るので、アルコール分がとんでいくからです。



## 3 カレーライス・キウイフルーツ 木 ブロッコリーとハムのサラダ

みんな大好きなハム。何の肉からできているでしょう?

- ① ぶたにく
- ② とりにく
- ③ ぎゅうにく
- ④ ぎょにく (魚の肉)



## 4 うずまきパン 金 こまつなとソーセージのソテー

ミートグラタンに入っているトストは、昔

赤ナスともいわれたナス科の野菜です。南米のアンデス地方原産です。



## 7 ごはん 月 れんこんのしらあえ

魚はビタミンが豊富な魚です。特にビタミンDが多く、骨をつくるカルシウムの吸収を助けるはたらきをします。



## 8 ココアしよぱん 火 キャベツとコーンのミニパスタ

ちょっとはやいですが... バレンタイン献立です。

ココアパウダーを練りにんだココア食パンとハート型でBいちごムースのバレンタインデザートです。



## 9 ごはん 水 磯辺・あじのいせべあげ

磯辺とはのりを使った料理につける名前のことです。

今回の磯辺揚げには衣に青のりを混ぜています。



## 10 ごはん 木 こまつなとしめじのあえもの

おでんを漢字で書くと「御田」と書きます。こんにゃく料理の田楽からきています。



## 14 ごはん 月 パンサンスー

わたしはだれでしょう?

- ① とりのあまからに使う調味料です。
- ② 原料は米です。
- ③ 分類は酒類でアルコール分は13%くらいあります。



## 15 にくきのこうどん 火 かぼちのてんぷら

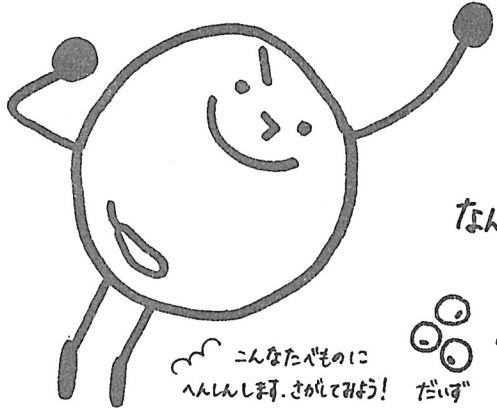
しめじは実は正式名称ではありません。現在、売られている「ほんしめじ」とは

「しろたまぎたけ」で「しめじ」とは「ひらたけ」です。天然のしめじはなかなかとれません。



# 献立表

## 大豆のひみつ



大豆は「畑のお肉」と呼ばれるくらい栄養があって、いろんな食べ物に変身できるスーパーマンです。ちょっと調べてみよう！

① この献立表にある料理で大豆や大豆から作った食品を使っている料理はいくつあるでしょう？

なんと**18品**もあります！  
それは、大豆そのものだけでなく、大豆がいろんな食べ物に変身しているからなんです。



② 骨をつくる**カルシウム**。大豆から作った**もめん豆腐**と牛乳では、どちらに多く含まれるでしょう？

じつは**もめん豆腐**です。  
牛乳の1.1倍のカルシウムがあります。

《おしせ》  
**思い出の給食アンケート**  
6年生が卒業までにもう一度食べたいメニューを取り入れています。  
★がついているメニューが人気のあったものです。

16 ごはん・マーボー豆腐  
水\*ほうれんそうのナムル

豆腐の原料となる**豆乳**は  
水に浸けた大豆をすりつぶし、加熱したあと、布などでこします。

豆乳から豆乳をつくるよ 24日おめでとう

17 ごはん・めざし・ごもくまめ  
木 キャベツとみそ、きなこもち

めざしは  
①②③...1ひき  
④⑤⑥...2ひき

きなこは炒った大豆をこまかくすりつぶしたものです。

くまめでつくったきなこもあるよ

18 ごくとうパン・いかのスペインあげ  
金 カリフラワーのジュリエヌ、ミル、ごまマヨネーズ、スープ、メーク

わたしはだれでしょう？

① いかのスペインあげに使っているスパイス(香辛料)です。

② ピーマンの仲間です。

21 ごはん・さばのあんかけ  
月 ちんげんさいのアーモンドあん

サバは月がのった魚でおいしいですね。しかもその月には血液サラサラに交か果のある、**EPA**(エイコサペンタエン酸) **DHA**(ドコサヘキサエン酸)です。

22 コップパン・チリコンカン  
火 ツナサラダ・ヨーグルト

チリコンカンは大豆をゆでてから使っています。

今日のヨーグルトはもも味です

チリコンカンだよ

23 ごはん・UFOあげ・バナナ  
水\*じゃこピーマン・キムチスープ

バナナは果物の中では糖分が多く、腸のはたらきを活発にしてくれる。**オリゴ糖**も含まれています。

24 ごはん・とうふとえびのくずし  
木 さんまめとみそ、だいがくいも

豆腐は豆乳に**にがり**を加えて固まります。給食では**もめん豆腐**です。

豆乳のつくりかたは16日おめでとう

25 バーガーパン・ハンバーグ  
金 \*カレーキャベツ、コン・ジュ、オレ

1年間で2回だけ登場する**バーガーパン**。パンにハンバーグや野菜をはさんでね！

28 わかめごはん・ほけのいちやまし  
月 うずらとやまのいためもの、リンゴ、みそ、シゼリー

**みそ**は蒸した大豆をつぶして、塩とこうじで発酵させてつくりまます。

みそのつくりかたのほけ、しょうゆのはじめだよ