

# 2月の給食ひとことばなし



| 日  | 曜 | こんだてめい   | きゅうしょくひとことばなし (赤字にしている料理のおはなしです)   | ワンポイントアドバイス                                |
|----|---|--|--|--|
| 1  | 木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとたまねぎのうまに<br><b>からふとししゃもフライ</b><br>ごまだれかけ<br>もやしのゆかりあえ | からふとししゃもは、ウロコや口が小さく、体が細長く、青みがかかった銀色をしています。主にノルウェーやアイスランド、ロシア、カナダの寒い北の海でとれます。今日のようにフライにすると、まごど食べることができるので、骨をしょうぶにするカルシウムをたくさんとることができます。 | からふとシシャモフライは、ひとり2びです。                      |
| 2  | 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br><b>おとしこし</b><br>いわしのかんろに<br>はくさいのたくあんあえ<br>せつぶんまめ          | 昔は、節分の次の日の立春に新しい年をむかえとされてきました。この1年の節目の節分の日、おとしこしという料理を家族みんなで食べていたそうです。おとしこしは だいこん、さといもなどの家庭でとれた野菜を、だしとしょうゆ、さとうで味つけした煮物です。              | せつぶんまめのふくろは、はいていた ふくろにかえしましょう。             |
| 5  | 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう<br><b>スキーじる</b><br>ひじきいりおやこそぼろ<br>ココアぎゅうにゅうのもと              | スキーじるは、明治44年にスキーが伝えられた時に作られ、新潟県の上越地方でスキー訓練の後、体に温まるよう、出されたみそ汁です。さつまいもが入っているのが特徴で、入っている野菜や切り方などに意味があります。                                 | ココアぎゅうにゅうのもととはぎゅうにゅうやとうにゅうにいれてよくまぜてのみましょう。 |
| 6  | 火 | ごはん ぎゅうにゅう<br>えがおのカレーシチュー<br><b>きりぼしだいこん</b> サラダ                         | きりぼしだいこんは、大根を干すことであま味が増し、独特のおいしい風味がでます。乾燥したきりぼしだいこんは、軽く洗って水につけて戻してから、煮たり、サッとゆでたりしてから食べるなど、いろいろな料理に使われる食材で、今日のようなサラダにもなります。             | ごはんとかレーシチューをいっしょに たべるとおいしいですね。             |
| 7  | 水 | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>はるさめスープ<br><b>すどい</b><br>いよかん                            | 今日の「すどい」は、東野小学校の児童が考えてくれた応募献立です。豚肉を使った酢豚は、よく食べられていますが、鶏肉を使ってもおいしいですよ。  | いよかんのかわは、しょっかんに、ふくろは、ビニールぶくろにかえしましょう。      |
| 8  | 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう<br><b>マーボとうふ</b><br>バンバンジーサラダ                               | 今日のマーボとうふに入っているとうふは、大豆から作られています。水にひたした大豆を、くたいて煮たものをしぼってできた豆乳に、「にがり」を加えて固めたものがとうふです。  |  |
| 9  | 金 | サンドイッチバンズパン<br>はっこうにゅう<br>じゃがいもスープ<br>ハンバーグのトマトソースかけ<br><b>コールスロー</b>    | コールスローは、キャベツを細かく刻んで作るサラダのことです。とおいむかしの時代から食べられてきたと言われていて、18世紀になって発明されたマヨネーズと組み合わせることで、よく食べられるようになったそうです。                                | サンドイッチバンズパンにハンバーグとコールスローをはさんでたべましょう。       |
| 13 | 火 | わかめごはん ぎゅうにゅう<br>いもこじる<br>ちくわのおこのみあげ<br>ブロッコリーのおかかあえ<br><b>ブルー</b>       | 西洋すもものなかまで、干したものを「ブルー」といわれることが多いです。世界では、アメリカのカリフォルニアなど雨の少ない地域でたくさん作られています。また日本では、長野県、山形県、青森県でおもに作られています。                               | ブルーのふくろは、はいていた ふくろにかえしましょう。                |



## かつ きゅうしょく 2月の給食ひとことばなし

| 日 曜  | こんだてめい  | きゅうしょくひとことばなし(太字にしている料理のおはなしです)  | ワンポイントアドバイス                            |
|------|---|--|--|
| 14 水 | ごはん きゅうにゅう<br>にくだんごはくさいのスープ<br><b>チキンアドボ</b><br>いわしのほしこぎかな    | チキンアドボは、フィリピンの家庭料理です。酢を使った煮物のことを「アドボ」と言います。酢の働きで、肉は柔らかくなり、さらに味が染みやすくなります。甘酸っぱい味でごはんもすすみます。   | いわしのほしこぎかなのふくろは、はいていたビニールぶくろに かえしましょう。 |
| 15 木 | むぎごはん きゅうにゅう<br>にくじゃが<br><b>さばのみぞに</b><br>きゅうりのごまじょうゆあえ       | さばは、背中の部分が青いところから、漢字で、「魚」へんに「青」と書いて「鯖」と読みます。一年中とれる魚ですが、秋から冬にとれるさばは、たくさんえさを食べる時期のため、脂がのっておいしいです。  |  |
| 16 金 | ソフトめん きゅうにゅう<br>ミートソース<br><b>はなやさいサラダ</b>                     | ブロッコリーやカリフラワーのつぶつぶした部分は、花のつぼみです。ひとつの茎に約7万個のつぼみがついているといわれています。つぼみや花の部分を食べる野菜を「はなやさい」といいます。ヨーロッパでは、約500年前からたくさん作られ、料理に使われるようになりました。                                      | ソフトめんは、すこしずつミートソースにいれて、たべましょう。         |
| 19 月 | ごはん きゅうにゅう<br><b>うちまめじる</b><br>まぐろのあまからに<br>きざみたくあん<br>てまきのり  | 打ち豆とは、大豆を水につけてもどしてから、石うすの上のにのせて、木づちでつぶしたものです。打ち豆は、火が早く通るので料理に使いやすく、また食べやすくなります。大豆は、たんぱく質を多く含むので「畑の肉」ともよばれます。打ち豆汁は、福井県の郷土料理です。  | てまきのりのふくろは、はいていた ふくろにかえしましょう。          |
| 20 火 | むぎごはん きゅうにゅう<br>たまごとし<br>いわしのかばやき<br><b>なのはなあえ</b>            | なのはなあえの菜花は、花のつぼみや茎、葉を食べる野菜です。春を味わう野菜として食べられていて、ちょっとほろ苦い味がしますが、ゆでると甘くなります   |  |
| 21 水 | <b>ナン</b> きゅうにゅう<br>ドライカレー<br>マカロニサラダ<br>いちごヨーグルト             | ナンは、小麦粉に塩と水を混ぜて練ったものを、タンドゥールという大きな窯の内側にはりつけて焼いて作ります。インド料理を代表するパンとして知られていますが、タンドゥールをもつ家庭は少なく、皮などを除いた小麦粉で作るナンはぜいたく品で、ほとんどのインド人は、ナンを日常的に食べることはなく、北インド料理を出す高級料理店で出される程度です。 | ナンは、ちいさくちぎってドライカレーといっしょに たべてみましょう。     |
| 22 木 | ごはん きゅうにゅう<br><b>ちゅうかかいせんうまに</b><br><b>あげしゅうまい</b><br>もやしのナムル | 今日は中華料理です。「中華料理」とは日本人に合うようにアレンジされた中国風の料理のことをいいます。一方「中国料理」とは、中国で食べられている本格的な料理を指します。中国では、中華料理という言葉は使われないそうです。  |  |



がつ きゅうしょく  
2月の給食ひとことばなし



| 日  | 曜 | こんだてめい   | きゅうしょくひとことばなし (本字 <small>みとじ</small> にしている料理 <small>りょうり</small> のおはなしです)   | ワンポイントアドバイス   |
|----|---|--|---|---|
| 26 | 月 | ごはん きゅうにゅう<br>ぶたじる<br>あいちのれんこんいりつくね<br>もやしとひじきのあえもの                  | れんこんは、ハスという植物 <small>しょくぶつ</small> の茎 <small>くき</small> がふくらんだ部分 <small>ぶぶん</small> です。土 <small>つち</small> の下30 cm あたりで育つので、土 <small>つち</small> のなか <small>なか</small> まで空気 <small>くうき</small> を届け <small>とど</small> けるために穴 <small>あな</small> がたくさんあいています。   |   |
| 27 | 火 | りんごパン きゅうにゅう<br>はくさいとカリフラワーのクリームに<br>ポテトサラダ                          | 今日は、旬 <small>きょう</small> の白菜 <small>しゅん</small> を使った「白菜 <small>はくさい</small> とカリフラワーのクリーム煮 <small>に</small> 」です。寒 <small>さむ</small> くなると、白菜 <small>はくさい</small> は自分 <small>じぶん</small> が凍 <small>こお</small> らないようにあまい糖分 <small>とうぶん</small> をたくわえるようになるため、旬 <small>しゅん</small> の白菜 <small>はくさい</small> は甘み <small>あま</small> が増 <small>ま</small> して一層 <small>いっそう</small> おいしくなります。旬 <small>しゅん</small> なので、栄養 <small>えいよう</small> があり、おいしくて、やすく買 <small>か</small> うことができます。   | パンが はいっていたふくろとのこしたパンは べつべつのピニール <small>ふくろ</small> に かえしましょう。 |
| 28 | 水 | むぎごはん きゅうにゅう<br>トッポギスープ<br>チャプチェ<br>バナナチップス                          | トッポギスープには、とうもろこしが入 <small>はい</small> っています。とうもろこしは、古 <small>ふる</small> くから南 <small>みなみ</small> アメリカで栽培 <small>さいばい</small> されていて、コロンブスが新大陸 <small>しんたいりく</small> を発見 <small>はっけん</small> したことにより広 <small>ひろ</small> まりましたが、とうもろこしの原産国 <small>げんさんこく</small> や起源 <small>きげん</small> についてなにもわかっていません。現在 <small>げんざい</small> 、世界 <small>せかい</small> でもっとも栽培 <small>さいばい</small> されている植物 <small>しょくぶつ</small> はとうもろこしです。  | バナナチップスのふくろは、はいっていたふくろに かえしましょう。                              |
| 29 | 木 | むぎごはん きゅうにゅう<br>かんとくに<br>そうだかつおのおかかに<br>キャベツとにんじんのあえもの<br>あいちのみかんゼリー | 宗田 <small>そうだ</small> かつおとはどのような魚 <small>さかな</small> か知 <small>し</small> っていますか？かつおのお腹 <small>なか</small> にはしましまの模様 <small>もよう</small> がありますが、宗田 <small>そうだ</small> かつおにはありません。血 <small>ち</small> 合い <small>あ</small> が多 <small>おほ</small> いため傷 <small>いた</small> みやすく、鮮度 <small>せんど</small> が落ちやすいので、鰹節 <small>お</small> など <small>かつおぶし</small> に加工 <small>かこう</small> されます。<br>今日は宗田 <small>きょう</small> かつおを骨 <small>ほね</small> が気 <small>き</small> にならないように圧力 <small>あつりょく</small> をかけて加工 <small>かこう</small> し、甘め <small>あま</small> のおかか味 <small>あじ</small> にしました。 | あいちのみかんゼリーのカップは、かさねてから、はいっていたおおきなふくろにかえしましょ<br>う。             |