

2月 きゅうしょくだより

令和6年度
糸魚川市立
能生学校給食センター

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。インフルエンザなどの感染症もまだまだ流行中です。予防のために、外出時や食事の手洗い・うがいはもちろんですが、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を3食食べて、体の抵抗力を高めておきましょう！！

節分

節分は「立春」の前日で、冬から春への季節の変わり目になります。節分の日には、「鬼は外」のかけ声で豆をまき、豆の神聖な力で災いをはらうと考えられています。



食べ物〇×クイズ



Q1
とうふは日本生まれの食べ物である。

Q2
とうふは型に流し込むときに敷く布の種類により、「木綿」や「絹ごし」とよばれている。

Q3
大豆が、「畑の肉」と言われるのは、肉に負けないくらいの栄養が含まれているからである。

*クイズの答えは、下の点線の四角の中にあります。



市制施行20周年お祝いジオ給食(19日)

平成17年3月19日に糸魚川市が誕生し、今年で20周年を迎えます。ふるさと糸魚川を知り、郷土を愛してもらえるように思いや願いをこめた給食を実施します。20回目の誕生日をみんなで祝いましょう。

給食には、糸魚川市の特産物である甘エビを使用した「甘エビカレー」、野菜や豆を糸魚川の木々や自然に見立てた「石のまちサラダ」、糸魚川市のシンボルであるササユリのピンク色、カワセミの黄色、ブナとヒスイの緑色と、3市町の合併を3色で表した「三色蒸しパン」が登場します。

A1: × とうふは、中国で生まれた食べ物です。日本には、奈良時代に遣唐使により伝わったとされます。初めは僧侶の精進料理として発達し、江戸時代になって庶民の間に広まりました。

A2: × 型に木綿の布を敷いて流し込むことから「木綿とうふ」の名前が付けられました。この木綿とうふに対し、そのまま型で固める「絹ごしとうふ」は、まるで絹のようにきめ細かくなめらかなところからこの名前が付けられました。

A3: ○ 大豆は畑でとれますが、肉に負けないくらい、良質なたんぱく質を含んでいるところからこう言われます。大豆のたんぱく質は、とうふにすることでさらに消化吸収がよくなります。

2月献立予定表

月	火	水	木	金
3 節分献立 牛乳 五色ご飯 いわしのカリカリフライ 糸かまぼこあえ 節分豚汁	牛乳 ご飯 豚肉とごぼうのかみかみつね アーモンドあえ 白菜とわかめのみそ汁 さつまいもチップス	牛乳 ご飯 ★鶏のから揚げ 大豆キムチサラダ 五目汁	牛乳 ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 青のりポテト 中華コーンスープ	7 3年1組リクエスト献立 牛乳 きなこ揚げパン さけのムニエル 海草サラダ 卵スープ
10 牛乳 ご飯 コーンしゅうまい ポテトサラダを食べチャイナ 八宝菜	11 建国記念の日	12 牛乳 ★ミルメークココア セルフオムライス(ケチャップライス) (薄焼き卵) トマトケチャップ小袋 白菜のクリームスープ	13 牛乳 ご飯 さばのレモンじょうゆかけ ひじきと大豆の炒り煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	14 牛乳 菜めし ハートコロケ 三色おひたし 鱈汁 デイズニーチーズ
17 牛乳 ご飯 豚肉のしょうが焼き リボンマカロニサラダ ニラ玉みそ汁	18 牛乳 ご飯 ほっけの照り焼き アスパラ菜のごまあえ キャベツのみそ汁 ★牛乳プリン	19 ジオ給食 牛乳 ご飯 甘エビカレー 石のまちサラダ 三色蒸しパン	20 牛乳 ご飯 厚揚げのお好み焼き れんこんきんぴら わかめとじゃがいものみそ汁	21 牛乳 中華めん みそラーメンスープ 大豆と小魚のアーモンドがらめ 果物(かんきつ類)
24 振替休日	25 牛乳 麦ご飯 カラフル野菜のハヤシライス ★フルーツのヨーグルトあえ	26 牛乳 ご飯 白身魚の薬味ソースかけ 磯香あえ ごまみそ汁	27 牛乳 ご飯 五目卵焼き 無限にんじん 肉じゃが煮	28 3年2組リクエスト献立 牛乳 わかめご飯 鶏と高野豆腐のあげ煮 ゆかりあえ ワンタンスープ クレープ

【特別献立のお知らせ】

- ・能生中学校3年生リクエスト献立・・・7日、28日
(ほかの日の★印のメニューは3年生のリクエストです)
- ・市制施行20周年お祝いジオ給食・・・19日

☆今月のジオ食材☆

- ・米 ・アスパラ菜 ・卵
- ・さつまいも ・ねぎ
- ・大根 ・しいたけ

