



きゅうしょくのまえには、しっかり手を洗いましょう!



【きせつのだべもの!】



給食センターからこんにちは♪ #.10



給食センターでは市内の幼稚園・小学校・中学校12校園に給食を届けています。中でも中学3年生は春に卒業し、4月から給食を食べられなくなってしまいます。そこで中学3年生に卒業までにもう一度食べたい「リクエスト給食」のアンケートをとりました。2月、3月の給食には、リクエスト給食で上位のメニューがたくさん登場します。リクエストメニューには★印がついています。楽しみにしててくださいね。

1(木) せつぶんデザート チョコだいずクリーム(幼・小)
★フルーツゼリー

ひじきいりに いわしうめに
ごはん おによけじる
コッペパン ★ごもくらーめん

節分献立です。おによけ汁は、節分に欠かせない大豆を使った汁。お家でひらぎいわしをかざって魔除けを!

リクエスト給食を集めました。五目ラーメン&はちみつレモンゼリーとサイダーゼリーの入ったフルーツゼリー(★★)

5(月) プチレモンゼリー
はるさめサラダ

ごはん ★マーボー豆腐

給食の「マーボー豆腐」は、ほかでは味わえない味です。悔いのないようにいただきます。(★★)

6(火) ちりめんたくあん コーンしゅうまい
幼:1こ 小:2こ 中:3こ

ごはん かんとうに

2月の関東煮にはうずら卵・ごぼ天が入っています。一人分の量は、「美味しいところ仕上げ」で決まります。

7(水) きりぼしだいごんのチャプチェ ★ひとくちやきいも
幼:1こ 小・中:量

ごはん すいぎょうざいりスープ

今年のリクエスト給食に初登場したのが「ひとくちやきいも」。献立登場のきっかけは「おはなし給食」(★)

8(木) きんぴらごぼう ★さけのマヨネーズやき

ごはん ★さといものみそしる

「鮭のマヨネーズ焼き」「きんぴらごぼう」「みそしる」も人気メニュー。鮭を食べると骨や歯や頭にいい!(★★)

9(金) チキンナゲット ★ポテトサラダ(幼)

ごはん ★こめパン ★コンソメスープ

例年パン部門1位は「揚げパン」2位は「米粉パン」。ポテトサラダ、コンソメスープも人気のメニュー。(★★★)

12(月) 休み! 休み!

ごん 休み

ごん 休み

13(火) ブロッコリーのおかかあえ ★さばみそに

ごはん ★にゅうめん

主菜が魚、副菜・汁物のそろった和食の献立を人気メニューで組み立ててみました。残さずいただきます(★★)

14(水) チョコプリン(幼・小) ★あおりのポテト ビーンズ

ごはん ★キーマカレー

リクエストの多かった「キーマカレー&あおりのポテトビーンズ」でHappy バレンタイン♡(★★)

15(木) くきわかめのサラダ にしんかんろに(幼)

ごはん スーミータン

日本では、春の七草のひとつ「ずずろ」として食べられてきました。消化をたすけます。

16(金) ブルーベリージャム(幼・中) ツナサラダ

ごはん トマトソーススパゲティ

ブルーベリーの栄養効果は視力回復・老化を抑制など...トマトソーススパゲティも他にはない給食の味。

19(月) ほうれんそうと しめじのあえもの ならのさといも コロッケ

ごはん かすじる

19日は食育の日です。奈良育ちの野菜や食材を積極的に使っています。給食メモを見て下さいね

20(火) こまつなのナムル ルーローはんのぐ

ごはん はるさめスープ

2月に使っているこまつなは葛城育ちです。地域や学校のまわりにある畑で育ったのかも?

21(水) たかなちりめん とうふナゲット(幼)

ごはん ★ぶたじゃがに

給食の豚じゃがに使う調味料は砂糖・しょうゆとだし汁。シンプルな材料で給食にしか出せない味が生まれます。(★)

22(木) ★うめこんぶあえ とりにくのてりやき

ごはん ★カレーうどん

2月に使っているキャベツも葛城育ちです。うめこんぶあえ・カレーうどんはリクエストメニューです。(★★)

天皇誕生日

26(月) プチアセロラゼリー イタリアンサラ

ごはん ★ハヤシライス

見かけることは少ないですがアセロラはビタミンCがおおくだもの優等生(★)

27(火) いんげんのごまあえ ★ぶたにくのかりんあげ

ごはん ★とうふのみそしる

みんなが大好きな「豚肉のかりん揚げ」。人気の秘密は、砂糖・しょうゆ・ごまをあわせてあまじょっぱいタレ?(★★)

28(水) とうふとやさいのハンバーグ(幼) にんじんしりしり

ごはん けんちんじる

一年中店頭と並んでいるにんじん。今頃から柔らかく甘みのある「新にんじん」が出回ります。

29(木) やさいふりかけ いそかあえ ほしがたコロッケ(幼)

ごはん とうにゅうスープ

西暦年数が4で割り切れる年がうるう年。その年の2月28日の次の日はうるう日

節分と行事食

イワシ
においておに(わざわい)をはらうといわれています。

大豆
まめは魔滅(まめつ:わざわい)をはらうといわれています。邪気を払い福を呼び込むのが豆まき

ありがたいを感じる 毎日食事を作ってもらい、食べることができるのは当たり前ではありません。また、どんな人でも一人で生きていくわけではなく、陰で支えて下さっている人が必ずいるのです。人への感謝の気持ち、食べられることへの感謝の気持ちに後悔しない行動を心がけましょう。