



2日(金) 節分の行事食
節分にちなんで、いわしやいり大豆を取り入れた献立です。

9日(金) かながわ産品学校給食デー
米、牛乳は神奈川県産、冬野菜のみそ汁の大根とほうれん草は川崎市産です。

川崎市内で生産された農産物の総称を「かわさきぞだち」といいます。野菜ちゃんは頭にカゴを乗せて「かわさきぞだち」をひろめています。

「かわさきぞだち」PRキャラクター
©T.Nakamoto
野菜(さいか)ちゃん

5 塩だれ野菜 すき焼き煮
4 ごはん 大根のとりみ汁

【ねらい】とりみ汁を味わう
大根のとりみ汁は、今が旬の大根をたくさん使い、とろみをしっかりつけた汁物です。とろみをつけることで料理が冷めにくくなるので、寒い時期にぴったりの献立です。

6 大根しりしり とり肉のから揚げ
4 麦ごはん カレーすいとん

【ねらい】しりしりの由来を知る
「しりしり」とは沖縄の方言で、せん切りのことです。すりおろす動作、すりおろすときの音の「すりすり」を沖縄弁で発音したのが由来とされています。

7 ぼんかん
4 みそそばごはん(麦ごはん) 生揚げのスープ

【ねらい】旬の果物「ぼんかん」を味わう
ぼんかんは、11月から12月にかけて収穫され、その後1か月程度貯蔵されてから市場に出回ります。香りがよく、皮がむきやすくして内皮ごと食べられるのが特徴です。

8 コーンソテー チキンクリームライス
3 麦ごはん(麦ごはん)

【ねらい】豆乳の栄養を知る
畑の肉といわれる大豆から作られる豆乳は、たんぱく質が多く含まれています。また、鉄は牛乳よりも多く含まれています。今日はチキンクリームライスに使用しています。

9 肉じゃが 赤魚のてり焼き
4 麦ごはん 冬野菜のみそ汁

【ねらい】*神奈川県産の食材を味わう
今日はかながわ産品学校給食デーです。米と牛乳は神奈川県産です。また、冬野菜のみそ汁には、川崎市で収穫された大根とほうれん草が使われています。

12 振替休日

今月の目標
「地産地消について考えよう」

13 五目豆 さけの塩焼き
4 麦ごはん 豚汁

【ねらい】ひじきの栄養を知る
ひじきには骨や歯を形成するカルシウムや、整腸作用のある食物せんいが含まれています。成長期の皆さんにとっても大切な栄養素ですね。体のためにいただきましょう。

14 ロールパン 湘南ゴールドゼリー入りポンチ
3 こまつナのトマトクリームパンネ ベジタブルスープ

【ねらい】*神奈川県産の湘南ゴールドを知る
湘南ゴールドは、神奈川県で生まれた果物です。レモンのような色をしています。さわやかな香りと甘さが特徴です。今日は、ポンチの中のゼリーに使っています。

15 スタミナ炒め 揚げぎょうざ【2個】
4 麦ごはん わかめとコーンのスープ

【ねらい】コーンの栄養を知る
日本では野菜として食べられているコーンですが、でんぷん質が多いため、主食として食べている国もあります。食物せんいやビタミンB1、マグネシウムなどの栄養も豊富です。

16 じゃこどきやべつのごま酢あえ
3 麦ごはん(麦ごはん) ハヤシライス

【ねらい】じゃこの栄養を知る
じゃこはいわしの稚魚(ちぎょ)を釜ゆでし、干したものです。魚を丸ごと食べるため、鉄、亜鉛、カルシウム、たんぱく質など豊富な栄養を余すことなく食べられます。

19 ボイル野菜 とり肉のマーマレード
たまねぎドレッシングあえ マヨネーズ
4 ごはん ポトフ

【ねらい】新献立のとり肉のマーマレードマヨネーズを味わう
給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。今日は下味を付けて揚げたとり肉に、マーマレード、マヨネーズ、豆乳で作ったソースであえた新献立を提供します。

20 キャベツのスープ煮 ミートボール
3 麦ごはん カレー

【ねらい】*キャベツの産地を知る
給食では神奈川県産のキャベツを使用することもあります。気候の違いを利用して、横浜市、横須賀市、三浦市、湘南地域などで晩秋から初夏まで長い期間収穫されています。

21 ビビンバ とり肉と白菜のスープ
4 (肉の具)(野菜の具)(麦ごはん)

【ねらい】旬の食品「白菜」を味わう
白菜は冬を代表する野菜です。寒さで凍ることがないよう糖を蓄えるため、寒い時期に甘みが増します。今日はとり肉と一緒にスープにしました。白菜の甘みを味わいましょう。

22 野菜ソテー ホキフライ 中濃ソース
4 ごはん 白菜のクリームスープ

【ねらい】ホキの栄養を知る
ホキは、体長1メートルにもなる大型の白身魚です。ホキには、良質のたんぱく質が多く含まれています。また、脂質や糖質が低く、味はたんぱくで食べやすい魚です。

23 天皇誕生日

6日(火)
献立コンクール保護者部門
最優秀賞献立
「大根しりしり」
テーマ: 根菜は栄養たっぷり
免疫カアッ!

26 ポテトサラダ ハンバーグ
たまねぎソース
4 麦ごはん コンソメスープ

【ねらい】ハンバーグたまねぎソースを味わう
たまねぎは、生のときは、辛み成分が強いので甘みを感じることが少ないですが、加熱調理することにより、甘み成分だけが凝縮して残されます。

27 もやしのうま煮 さばのねぎみそかけ
4 麦ごはん 豆腐のすまし汁

【ねらい】すまし汁を味わう
今日の豆腐のすまし汁は、こんぶとけずり節でだしをとり、豆腐などの具を加えて塩としょうゆで味付けしています。味わっていただきましょう。

28 じゃが芋の和風あえ とり肉の香味焼き
4 麦ごはん 白菜とえのきのみそ汁

【ねらい】香味焼きを味わう
香味焼きとは、香味野菜を使ってその風味を肉や魚に生かす調理法で、臭み消しの効果もあります。今日の給食では、長ねぎを使ってたれを作り、焼いたとり肉にかけています。

29 大根サラダ 豚肉と生揚げの炒め煮
4 麦ごはん 野菜スープ

【ねらい】旬の食品「大根」の栄養を知る
大根は1年中スーパー等でも見かけますが、旬の今が特においしい時期です。大根にはビタミンB群やビタミンC、カリウム、葉酸、食物せんいが多く含まれています。

【樹脂】 磁器

食器は4種類あり、そのうち2~3種類を使用します。【4】は、食缶の数を示しています。配り方表を確認してから配膳しましょう。一ロメモは、食事の前に日直や係が読むなど活用してください。