



月	火	水	木	金
2 明日は 節分です 節分は季節を分ける節目となる日で、豆まき行事が行われます。一日早いですが、明日はパンのため、今日の給食を、いわし、けんちん汁、福豆などの節分にちなんだ献立にしてみました。	3 マカロニのクリーム煮 マカロニ、とり肉、えび、ベーコン、野菜を牛乳たっぷりのベシャメルソースで煮こみました。昭和の時代に、給食でグラタンが食べたい!というリクエストから生まれた料理だそうです。	4 ビタミン ビタミンは、それ自体がエネルギーにはなりませんが、他の栄養素の働きをスムーズにしてくれる作用があります。体内ではほぼ作ることができないため、食べ物からとる必要があります。	5 ちゃんぽん ちゃんぽんは肉、魚介類、野菜などを一緒に煮こんだ長崎生まれの麺料理です。名前の由来は、中国語で「混ぜて煮る」という意味の「チャン・ボン」からきている説が有力だそうです。	6 こんぶとまっ茶のふりかけ 日本味めぐりの京都府の時につけたふりかけで「お茶漬の味がする!」と好評でした。近年、まっ茶が世界中で人気を集めていて、ブームはここ先も続くと思われています。
9 さば 給食の魚でおなじみの「さば」ですが脳を活性化させて記憶力をアップしてくれるDHAや、悪玉コレステロールや中性脂肪などを減らすEPAなどがたくさん含まれています。	10 ミラノ・コルティナ冬季オリンピック・パラリンピック記念献立 ① 2月6日からイタリアのミラノとコルティナで冬季オリンピック・パラリンピックが開催されています。それにちなみ、イタリア風の献立にしました。(★紙面下部につづく)	11 建国記念の日 	12 クラムチャウダー クラムとは、あさりやはまぐりなどの二枚貝のことで、チャウダーはアメリカ生まれの貝だくさんミルクスープです。あさりには毎日の食事でとりくい鉄分が多く含まれています。	13 チョコプリン 今日はみなさんに愛をこめて、チョコプリンにしてみました。チョコレートは、カカオ豆からできるカカオマスとカカオバター、さとう、乳成分などを混ぜて作られています。
16 にら 栃木県は全国2位のにらの産地で、特に鹿沼市や大田原市などで盛んに生産されています。にらやニンニクに含まれるアリシンという成分は疲れた体を回復してくれるはたらきがあります。	17 カレーうどん 給食では、だし汁にしょうゆやみりんを入れ、カレー粉とカレールウを両方あわせて作ります。昭和初期の頃は、カレーライスよりもさかんに食べられていたそうです。	18 切干し大根 大根を千切りにして、風通しの良い場所に広げて天日干しにして作ります。乾燥させることで、長く保存することができるようになり、栄養素もギュッとつままった優秀な保存食になります。	19 白身魚のレモンソースかけ 「白身魚」とは文字通り、身が白い魚をまとめてそう呼びます。今日はタラのからあげに、甘酸っぱい手作りソースをかけた、パンにもよく合う人気の白身魚のレモンソースかけにしました。	20 野菜の塩こんぶ和え 白菜、大根、きゅうり、にんじんをゆでて、よく冷まし、塩こんぶ、ごま油、塩で和えて作ります。塩こんぶのうま味とごま油のコクがおいしさのポイントです。
23 天皇誕生日 	24 かき菜 これから春先にかけて、佐野市特産のかき菜がおいしくなります。伸びてくる茎をかき取って収穫することから、かき菜とよばれるようになりました。今日はかき菜のカルボナーラです。	25 ほっけ 魚花 ほっけは漢字で魚へんに花と書きます。北海道で多くとれる魚ですが、日持ちがしないため、主に干物に加工されて流通しています。今日はシンプルな塩焼きにしました。	26 スラッピージョー 「だらしないジョー君」という意味のケチャップ味のひき肉料理です。名前のように、具をポタポタとたらしさないように、スライスコッパンに上手にはさんで食べましょう。	27 たいのつみれ汁 魚や肉を練り合わせて手やスプーンで汁の中に摘み入れるので「つみれ」といいます。アジなどの青魚がおなじみですが、今日は、鯛のすり身が入った上品な味のつみれ汁にしてみました。
(★10日のつづき) ミラノ・コルティナ冬季オリンピック・パラリンピック記念献立 ② イタリアのミラノ発祥のカツレツは、仔牛肉をうすくのぼし、パン粉や粉チーズをつけて揚げ焼きにしたものです。日本のトンカツのルーツの一つでもあります。今日は、牛肉の代わりにとり肉を使用し、カツレツの上にトマトソースをかけました。ミラノ風ミネストローネは、米が入った貝だくさんの野菜スープです。米が入ることで香ばしくなり、いつものトマト味のミネストローネとはひと味ちがったおいしさです。今日は、玄米を使用していますので、プチプチした食感を楽しみながら食べてみましょう。オリンピック・パラリンピックは4年に一度開催される世界的なスポーツの祭典です。世界で活躍するアスリートをみんなで応援しましょう。				

