

日	曜日	2月2日 2月3日 2月4日 2月5日 2月6日 こんだてメッセージ 2月 2月7日 2月8日 2月9日 2月10日
2	月	2月3日は節分ですね。1日早いですが、手巻き寿司と福豆の節分給食です。豆まきは古くから行われていた行事で鬼に豆をぶつけることで、邪気を払い、1年の健康を願います。また、年の数だけ福豆を食べると健康でいられるといわれています。その年の縁起の良い方角（恵方）をむいて巻き寿司を食べる習慣は、もともとは大阪の商人の間で行われていた習慣でしたが、すっかり行事食として定着しました。
3	火	今日のコンソメスープは、白菜とほうれん草が入った冬野菜のスープです。ほうれん草は、寒い時期、霜にあたったものが甘みが増えておいしいといわれています。ほうれん草には、目の働きを助けてくれたり、肌の調子をよくするビタミンAや貧血予防に効果のある鉄分が多く含まれています。
4	水	じゃがいもは、ビタミンCやカリウムが多く含まれていて、日本ではおかずとして食べられますが、世界では、小麦、米、とうもろこしと並ぶ主要作物で、主食として食べられている国もあります。給食では、ほくほくした食感がおいしい男爵いもを使うことが多いです。
5	木	ちくわとキャベツ、きゅうり、人参をよく練ったごまを使ったドレッシングで和えています。島国の日本では、昔から魚介類を1年を通して食べられるように干物や缶詰、練り製品に加工するなど工夫してきました。練り製品のちくわ、かまぼこ、はんぺんなどは、私たちに身近な食品ですね。今日のちくわは、いとよりのすり身を使っています。
6	金	旬の季節なので、給食でもたくさん白菜を使った献立を取り入れています。白菜は、水分が多い野菜なので、火を通すとかさが減ってたくさん食べることができますね。
9	月	12月から使っている大根は、九度山町内や伊都地方で収穫されたものです。大根を使った煮物の献立が好評と聞いたので、今月もおでん煮や筑前煮など大根を使った献立をだします。
10	火	今日のタルタルソースは、給食センターの手作りです。みじん切りにした玉ねぎ、ゆで卵、パセリをマヨネーズとドレッシングで和えています。白身さかなフライとブロッコリーにたっぷりかけて食べて下さい。
12	木	クリームシチューは、スキムミルクと牛乳が入っていてカルシウムがたくさん摂取できます。カルシウムは、成長期のみなさんにとって必要な栄養ですね。給食では、1日の必要量の半分が摂取できるように献立をたてています。冬場は、牛乳を残す人が多いようなので、ミルメークがついていない日も牛乳を残さないようにしてほしいですね。
13	金	和食の定番『みそ汁』が好評だと聞きます。今日のみそ汁は、いつものあわせ味噌ではなく、赤みそを使っています。給食では、みそ汁に豆腐、揚げ、わかめ、ねぎ、季節の野菜を使うことが多いです。みなさんが好きなみそ汁の具は、何でしょうか？
16	月	今日のカレーは、豚肉以外にいか、えび、あさり、ツナが入った海の幸たっぷりのシーフードカレーです。カレーやどんぶりの給食の日は、米に1割の麦を混ぜた麦ごはんになっています。
17	火	鶏のレモンソースは、久しぶりの献立です。揚げた鶏の唐揚げをレモン、砂糖、濃口しょうゆのタレでからめています。大きな釜でからめて作ると数をよむのが難しいので、今日はかさで上手に配膳してくださいね。
18	水	旬の野「菜の花」のごまあえです。菜の花はつぼみを食べる、少しほろ苦さがある緑黄色野菜です。苦手な人も一口からでも挑戦してみしょう。ビタミンCやカロテン、鉄分などの栄養素が豊富に含まれています。
19	木	前回ツナサラダの量が少なくて、パンにはさめなかったという話を聞きました。量を増やしたので、カットパンにはさんで食べて下さい。ツナは、マグロやカツオを原料に作られた油漬ですが、最近ではスープに漬けて油分をカットしたものもあります。
20	金	まぐろの竜田揚げは、久しぶりの献立です。まぐろは、1m～3mの大型の魚で、お寿司などで食べられる日本人が大好きな魚ですね。給食では、なまだかせないので揚げ物や焼き物にしています。骨が残っている場合もあるので注意して食べて下さい。
23	月	筑前煮は、ごぼう、人参、大根、さといも、こんにやく、うずらの卵、鶏肉が入った具だくさんの煮物です。筑前は、福岡県西部にあった昔の国の名前で、この地域で作られていた煮る前に油で炒める煮物から「筑前地方の独特の煮物」としてこの呼ばれ方をするようになったそうです。
24	火	いんげん豆の主成分はたんぱく質、炭水化物で、食物繊維やカルシウムも含まれています。色も白、茶、縞模様などさまざまです。今日は、柔らかく煮た白いんげん豆をミキサーにかけて、牛乳とあわせて煮込んだ白いんげん豆のポタージュです。初めての献立なので、また感想を聞かせて下さい。
25	水	あげししゃもは、骨ごと食べることができるのでカルシウムをたくさん摂取することができます。頭まで食べることができるので、よく噛んで食べて下さい。
26	木	キムチは、お隣の国韓国の漬物で、白菜以外にもきゅうりや大根などいろいろな種類があります。唐辛子が入ったキムチが作られるようになったのは、それほど昔ではなく、18世紀からだと言われています。キムチスープは、キムチ、豚肉、えのき、白菜、人参、豆腐を使っています。たくさんキムチが入っていないので辛いものが苦手な人も食べてもらえそうです。
27	金	おでんの具は、平天、こんにやく、うずらの卵、大根、厚揚げで、おいしいだしができるように牛バラ肉も少し使っています。こんにやくは、中国から伝わった食品ですが、日本人の好みであったため、今では日本の方がよく食べられているそうです。食物繊維が豊富なこんにやく芋から作られています。