



2月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校
令和2年1月28日

こんげつ じばさんげつ
今月の地場産物



イワシ



サワラ

～鬼は外、福は内～ 2月3日は節分

昔から立春の前日は「節分」と呼ばれ、豆をまき、鬼払いや邪気払いをする風習があります。他にも柊の枝に鬼の嫌う焼いたイワシの頭をさして、家の入口にかざる、年の数だけ(年よりひとつ多く食べるとも言われています)豆を食べ、今年1年間、病気にならないように願うなどの風習があります。

このマークは、6年生のリクエストにあがった献立です。3月に入りきらない分を2月に入れました。

げつようび 月曜日はごはん	かようび あじつ 火曜日は味付けごはん	すいようび かこう 水曜日は加工パン	もくようび わぎい 木曜日は麦入りごはん	きんようび 金曜日はパン
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
わかめごはん ☺ まいづる産イワシのカレー揚げ さつま汁	とり鶏めし ごもくまめ五目豆 さわにわん沢煮椀	ミルクパン マカロニグラタン ☺ 卵スープ ☺	むぎい麦入りごはん ☺ おからの炒り煮 白菜と肉団子のスープ	ココア揚げパン ☺ パインサラダ ☺ ミネストローネ
<まいづる産イワシのカレー揚げ> 節分にちなんで、イワシのカレー揚げをします。イワシを油でカリッと揚げると頭からシツポまで食べられます。カレー風味が食欲をそそります。	<沢煮椀> 「沢」はたくさんという意味で、豚肉やいろいろな野菜のせん切りが、水の流れる沢に似ていることから名づけられたそうです。	<マカロニグラタン> ホワイトソースも手作りします。牛乳をたくさん使った濃厚なホワイトソースと、肉、玉ねぎ、マカロニで本格的なグラタンです。	<おからの炒り煮> おからは、豆腐を作る時に出来るしぼりカスですが、大豆と同じ程の栄養と、食物繊維が多く含まれています。	<ココア揚げパン> 揚げパンのコツは、新しい油を使うことです。パンを新しい油で揚げるとカリッと揚げられます。
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん とり肉の照り焼き ☺ ゆかり和え じゃがいものみそ汁	鶏肉の照り焼き ゆかり和え じゃがいものみそ汁	こく産小麦100%パン きのこのクリームスバゲイ 大根のサラダ	むぎい麦入りごはん ☺ 麻婆豆腐 ☺ 小松菜とじゃこの炒め煮 おからブラウニーケーキ ☺	こがた小型パン 和風カレーうどん ☺ ごま和え
<鶏肉の照り焼き> 鶏肉に、砂糖、しょう油、酒、ごま油で味付けをし、オーブンで焼いた物です。鶏肉は、高たんぱく低脂質なので、健康食に良いとされています。	建国記念の日	<きのこのクリームスバゲイ> 乾燥パスタの発祥の地はナポリで、その後、イタリア全域に広がったそうです。きのこには、食物繊維が多く含まれているほか、栄養の吸収をよくしてくれます。	<おからブラウニーケーキ> パンタインターにちなんで、おからを使ってヘルシーなチョコカップケーキを作ります。お楽しみに！	<和風カレーうどん> うどんのだしは煮干しで取っているのでも、やさしいカレーうどんに仕上がります。カレーの主なスパイスターメリックは、わかると同じもので、肝臓によいとされています。
17日(月)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
振り替え休業日 (22日分)	黒糖パン ☺ まいづる産サワラのアップルソース 野菜スープ	むぎい麦入りごはん) ☺ 切り干し大根入りスタミナ丼 春雨スープ	パン) ツナサンド もち入り白菜スープ	ごはん ほうれん草のキーマカレー ☺ フルーツヨーグルト 福神漬
18日(火)	<まいづる産サワラのアップルソース> サワラにでん粉をまぶして油で揚げ、りんごのソースに絡めます。りんごの酸味が食欲をそそります。	切り干し大根入りスタミナ丼 切り干し大根、豚肉、ごぼう、にんじん、ねぎを甘辛く味付けしたものに、ごま油、んにくで少し風味をきかせた物です。	<ツナサンド> 「ツナ」は英語で「マグロ」のことで、マグロを味付けした缶詰です。玉葱、きゅうり、マヨネーズで混ぜ合わせた物をパンにはさみます。	<ほうれん草のキーマカレー> インド料理の一つで、「キーマ」とは、細かく肉という意味です。
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
てんのうたんじょうび 天皇誕生日	ひしきごはん 大根のきんぴら 小松菜のみそ汁	あじつ味付けパン とり肉のプロバンス風 かぼちゃ南瓜のポタージュ ☺	むぎい麦入りごはん ☺ サバのみそ煮 ☺ けんちゃん	パン ビーフシチュー コーンサラダ ☺
	<ひしきごはん> にじきなどの乾物は、長く保存できるだけでなく、カルシウム、鉄、食物繊維などが多く含まれています。	<とり肉のプロバンス風> フランス南部の伝統料理です。鶏肉に塩、にんにく、ワインで下味をつけ、でんぷんをからめて油で揚げ、トマトソースをかけた物です。	<サバのみそ煮> サバなどの青魚には、DHAや、PAが豊富に含まれています。記憶を良くしてくれたりと、血液をサラサラにしてくれます。	<ビーフシチュー> 明治時代、海軍の乗組員平八郎がイギリスで食べたビーフシチューが忘れられず、砂糖、しょう油で作ったのが、肉じゃがの始まりだそうです。

6年生を送る会