

3(月) 福

せつぶんこんだて
★節分献立★
まめちゃめし
なまあげのそぼろに
つみれじる
ぎゅうにゅう

4(火) 福

かながわさんびん
★神奈川県産デー★
ごもくうどん
がんもどきと
やさいのうまいに
ぎゅうにゅう
けんさんみかんかん

5(水)

ごはん
カレーマーボー
チンゲンさいの
スープ
ぎゅうにゅう

6(木)

ごはん
さかなの
さいきょうやき
にんじんのきんぴら
よしのじる
ぎゅうにゅう

7(金)

ロールパン
ぶたにくと
こんさいのトマトに
オニオンスープ
ぎゅうにゅう

10(月)

ごはん
ぶたにくの
しょうがやき
やさいの
そくせきづけ
なめこのみそしる
ぎゅうにゅう

11(火)

建国記念の日



12(水)

ごはん
なまあげの
ちゅうかいため
ワンタンスープ
ぎゅうにゅう

13(木)

ごはん
さかなのりやき
はくさいのごまあえ
せんべいじる
ぎゅうにゅう

14(金)

ショウパン
だいすいいり
キーマカレー
はくさいスープ
ぎゅうにゅう
ココアムース

17(月)

ごはん
ぶたにくとさといものごまみそに
あおのすまじる
ぎゅうにゅう

18(火)

くろパン
とりにくの
ワインソースかけ
あおなとコーンの
ソテー
しろはなポタージュ
ぎゅうにゅう

19(水)

ごはん
えびとこうやどうふ
のにもの
ぐだくさんみそしる
ぎゅうにゅう

20(木)

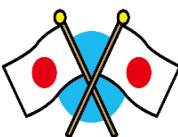
高B3-2 リクエスト メニュー

21(金)

ごはん
だいすととりにくの
ピリからに
はるさめスープ
ぎゅうにゅう

24(月)

ふりかえきゅうじつ
振替休日



25(火)

ごはん
プルコギ
キムチスープ
ぎゅうにゅう

26(水)

ごはん
さかなの
ちゃんちゃんやき
じゃがいものとさに
のっpeiじる
ぎゅうにゅう

27(木)

高B3-3 リクエスト メニュー

28(金)

ロールパン
チリコンカン
マカロニスープ
ぎゅうにゅう



2月3日 節分献立



節分は季節の変わり目のことと、昔から邪気が生じると考えられていました。そのため、豆を払う力があるとされる豆をまき、また後には豆を食べて、年の健幸と幸福を祈ります。今年は2月2日(日)が節分なので、翌日である3日に、大豆を平たくつぶしてから乾燥させて作る「打ち豆」を使った「豆茶飯」が登場します。また、節分には魔除けのために柊(ひいらぎ)を飾る風習があるので、これにちなんでいわしつみれが入った「つみれ汁」も出ます。栄養豊富な大豆といわしを食べて、元気に過ごせるようにしましょう。



2月4日 神奈川県産デー



今回は神奈川県産のみかんを加工したみかん缶が登場します。神奈川県内でみかんは小田原、伊勢原、三浦などの地域で生産されていますが、みかん消費量の減少、他県産みかんとの競合により、その生産量は減少しています。神奈川県はみかん栽培ができる北限に近い地域で、四国や九州のみかんに比べて酸味が強く、甘酸っぱい味わいが特徴です。皮に傷があったり少しあがつたりするものが「加工用」として選別されて、缶詰の原料とされています。缶詰は季節を問わず味わえますし、SDGsにもつながります。そんな背景を知って食べてもらえばと思います。

2月は大豆や大豆製品を使った様々な料理が登場します。豆は食物繊維やビタミン類、鉄やカルシウムなどの栄養素が豊富です。苦手な人も、一口チャレンジしてもらえると嬉しいです！

きゅうしょく
よていこんだて
かまくらしえんがっこ

2月