

【中学校給食献立について （2月分） 】

給食時間における食に関する年間指導計画（例）

学期	指導内容（指導目標）	指導項目
三 学 期	○感謝の気持ちで食べよう ○食後の過ごし方を工夫しよう	・ ころをこめた挨拶 ・ 食後の休養 ・ 一年間の反省

給食の献立は、和風、洋風、中華風などの形態で作成し提供しています。

2月分は、旬の野菜として、「カリフラワー」、「水菜」、「はくさい」、などを使用しています。季節の果物としては、「いよかん」や「りんご」を使っています。

また、「節分の行事献立」を2月3日（金）に実施します。



日	献立名	解 説
1 日 (水)	ビーフシチュー⑤ ブロッコリー④ ミンチカツ① キャベツのピクルス③ いよかん②	<p>「ビーフシチュー」には、副食容器の「ブロッコリー」を加えて食べましょう。</p> <p>「ブロッコリー」は、この時期が旬の野菜で、塩ゆですることにより彩りよく仕上がっています。栄養素としてはビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪の予防などに効果があります。他にもビタミンEやビタミンKを多く含みます。残さずしっかりと食べましょう。</p> <p>「いよかん」はみかんとオレンジを交配させて作られ、甘味と酸味のバランスがよいこの季節が旬のくだもの。特産地は愛媛県です。</p> <p>今日はこれらに「ミンチカツ」、「キャベツのピクルス」を組み合わせた洋風献立です。</p>

2 日 (木)	<p>油淋鶏①</p> <p>中華煮②</p> <p>キャベツのオイスターソース③</p> <p>もやしのピリ辛あえ④</p>	<p>「油淋鶏（ユーリンチー）」は、鶏肉を使った中国料理で、揚げた鶏肉に、砂糖、しょうゆ、酢、柚子果汁でつくった「たれ」をかけ、素材の旨味を引き出すように工夫されています。</p> <p>「もやしのピリ辛あえ」のもやしは豆を発芽させたもので、その豆の種類によって、緑豆を発芽させたやや太めの「緑豆もやし」、ブラックマッペを発芽させた細めの「ブラックマッペもやし」、大豆を発芽させた「大豆もやし」と3つの種類があります。私たちが普段よく食べているのは、「緑豆もやし」です。このような発芽野菜は「スプラウト」といわれ、その仲間としては「かいわれ大根」などがあります。</p>
3 日 (金)	<p>【節分の行事献立】</p> <p>鰯のかば焼き①</p> <p>鶏肉とじゃがいもの煮もの②</p> <p>カリフラワーの柚子の香あえ③</p> <p>福々豆④</p> <p>五目汁⑤</p>	<p>今日は節分の行事献立です。</p> <p>節分の日、病気や悪い出来事を鬼に見立て、これを追い払うために、「福は内、鬼は外」というかけ声とともにいった豆をまく習慣があります。その豆まきをイメージして「福々豆」を献立に組み合わせました。「福々豆」は大豆をいりながらシロップときな粉をからめています。</p> <p>また、鰯を焼いて頭を柊に刺した「焼嗅（やいかがし）」を玄関に飾って鬼が入ってこないようにするといった習慣もあります。鬼が苦手とされる柊（ひいらぎ）の葉のトゲや、同じく臭いが苦手とされる鰯を使っています。これにちなんで節分には鰯を使った料理を食べる風習があります。給食では「鰯のかば焼き」を取り入れました。</p>
6 日 (月)	<p>さごしの塩焼き①</p> <p>豚肉とれんこんの炒めもの②</p> <p>きくなとはくさいのおひたし③</p> <p>りんご缶詰④</p> <p>みそ汁⑤</p>	<p>「きくなとはくさいのおひたし」の「きくな」は、関西での呼び名で、春に花を咲かせその葉の形が菊に似ていることから「春菊」とも呼ばれています。またこのきくなの独特な香りは10種類ほどの香り成分からできているそうです。今回ははくさいと使用することで食べやすくしています。</p> <p>「みそ汁」の具材は、ふ、わかめです。みそ汁のだしはこんぶとけずりぶしをつかって調理業者で丁寧にとっています。だしの風味を味わいながら食べましょう。</p>
7 日 (火)	<p>すき焼き煮①</p> <p>ひじきの厚焼き卵②</p> <p>水菜のおひたし③</p> <p>キャベツの甘酢あえ④</p>	<p>「水菜のおひたし」の水菜は、古くから京都でつくられていたことから「京菜」とも呼ばれ、この時期が旬の野菜です。ビタミンC、ビタミンK、葉酸が豊富に含まれており、この「水菜」の仲間には「壬生菜（みぶな）」などがあります。見た目としては葉がギザギザしているのが「水菜」、葉が丸いのが「壬生菜」という違いがあります。</p> <p>今日はこれらに牛肉が主材の「すき焼き煮」と「キャベツの甘酢あえ」を組み合わせています。</p> <p>明日の「ビーフカレーライス」はスプーンが必要です。忘れないようにしましょう。</p>

8 日 (水)	<p>ビーフカレーライス（深皿）</p> <p>枝豆④</p> <p>白身魚のムニエル①</p> <p>カリフラワーのピクルス③</p> <p>りんご②</p>	<p>「ビーフカレーライス」を食べる時は、専用の深皿に盛りつけた後、副食容器の「枝豆」を入れて食べましょう。「枝豆」とは成熟していない大豆のことで、枝がついたままゆでて食べたことから「枝豆」と呼ばれるようになったそうです。</p> <p>「カリフラワーのピクルス」のカリフラワーは、独特な歯ごたえがある野菜です。食味はクセがないため、さまざまな料理に使うことができます。カリフラワーのように花のつぼみを食べる野菜の仲間にはブロッコリーがあります。</p> <p>季節のくだものとして「りんご」を組み合わせています。</p> <p>明日の「ぶどうゼリー」はスプーンがあると便利です。</p>
9 日 (木)	<p>おろしとんかつ①</p> <p>鶏肉と野菜の煮もの②</p> <p>小松菜のおひたし③</p> <p>のりの佃煮④</p> <p>ぶどうゼリー（別）</p>	<p>「鶏肉と野菜の煮もの」にはれんこん、にんじん、三度豆を使用しています。</p> <p>にんじんは中東のアフガニスタンで生まれた野菜で、そこから西と東に広がっていきました。その際に生じた形などの違いから「西洋にんじん」と「東洋にんじん」の2種類に分けられました。日本でよく見られるオレンジ色のものは「西洋にんじん」で、正月のおせち料理などによく使われる赤く細長い形をしたものが「東洋にんじん」です。</p> <p>明日が私立高校の入試ということで、「おろしとんかつ」を組み合わせた和風献立にしています。</p>
10 日 (金)	<p>鶏肉のてり焼き①</p> <p>豚肉と干しずいきの炒め煮②</p> <p>ほうれん草のおひたし③</p> <p>うずら豆の煮もの④</p> <p>すまし汁⑤</p>	<p>「鶏肉のてり焼き」という料理は、本来、砂糖やみりん、しょうゆといった調味料で下味をつけ焼いたものです。中学校給食では塩、こしょうで下味をつけて焼いた鶏肉に、甘辛い「たれ」をかけています。「たれ」はでんぷんとろみをつけています。とろみをつけることで、味が鶏肉としつかりからみ、仕上がりに「てり」を出すこともできます。</p> <p>「豚肉と干しずいきの炒め煮」の「干しずいき」とは「さといも」や「はすいも」の葉柄（葉と茎をつなぐ部分）のことを言い、これを干して乾燥させたものです。食物繊維やカルシウムが豊富に含まれているのでしっかり食べましょう。</p> <p>「うずら豆の煮もの」のうずら豆は、種皮の模様がうずら卵に似ていることからその名前がつけられたそうです。調理するとその模様がわかりにくくなりますが、食べる時に確認してみましょう。明治時代に日本でも本格的な栽培が始まりました。現在では主に北海道でつくられています。昨年、観測史上初めて、3つもの台風が上陸し、豆などの作物にも甚大な被害をもたらしたそうです。</p>

13 日 (月)	<p>焼きそば①</p> <p>肉だんご②</p> <p>きゅうりの酢のもの③</p> <p>福神漬け④</p> <p>みそ汁⑤</p>	<p>今日は和風献立です。</p> <p>「きゅうりの酢のもの」のきゅうりの見た目は鮮やかな緑色をしているため、<u>緑黄色野菜</u>と思われるがちですが、切った断面が白いことから、だいこんやたまねぎ、なすと同じように、<u>その他の野菜</u>に分類されます。</p> <p>「みそ汁」の具材はうすあげ、はくさい、だいこんを使用しています。うすあげは、木綿豆腐を薄く切って水切りをした後、低温と高温の油の順に2度揚げしたものです。同じようにつくるものにあつあげがあります。あつあげは、木綿豆腐を厚く切り、高温の油で揚げたものをいいます。</p>
14 日 (火)	<p>鶏肉のマーマレードソース①</p> <p>ウインナーと野菜のケチャップ煮②</p> <p>カリフラワーときゅうりのドレッシングあえ③</p> <p>コーンソテー④</p>	<p>今日は洋風献立です。</p> <p>「鶏肉のマーマレードソース」のマーマレードとは、柑橘類をしぼった汁と果皮を刻んで一緒に煮て砂糖で甘味をつけたもので、果皮が入っているため少し苦みがあります。菓子を作るときに使用したり、肉とも相性が良いので、今日の献立のように肉料理のソースとして用いられったりします。</p> <p>「ウインナーと野菜のケチャップ煮」はキャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマンを使用し、野菜たっぷりに仕上げています。</p> <p>明日の「ポークハヤシライス」は、スプーンが必要です。忘れないようにしましょう。</p>
15 日 (水)	<p>ポークハヤシライス（深皿）</p> <p>枝豆④</p> <p>ツナと野菜のソテー①</p> <p>だいこんのピクルス③</p> <p>みかん②</p>	<p>今日は豚肉を主材にした「ポークハヤシライス」と「ツナと野菜のソテー」、「だいこんのピクルス」に旬のくだものとして「みかん」を組み合わせています。</p> <p>「ポークハヤシライス」を食べるときは副食容器に入った「枝豆」を加えて食べましょう。</p> <p>「だいこんのピクルス」のピクルスとは、英語で「漬けもの」を意味します。</p> <p>今日の果物の「みかん」にはビタミンCが多く含まれますが、このビタミンCは寒さなどのストレスから体を守る働きをしてくれています。しっかり食べましょう。</p>
16 日 (木)	<p>鰯の甘辛だれかけ①</p> <p>豚肉と野菜の炒め煮②</p> <p>ブロッコリーのからしあえ③</p> <p>牛ひじきそばろ④</p>	<p>「鰯の甘辛だれかけ」は料理酒と塩で下味をつけて焼いた鰯に、砂糖、みりん、しょうゆを煮てとろみをつけた甘辛だれをかけておいしく食べやすくしています。</p> <p>豚肉が主材の「豚肉と野菜の炒め煮」は、たまねぎとにんじん、三度豆を加えて炒め煮にしています。</p> <p>「牛ひじきそばろ」は牛挽肉とひじき、しょうがを甘辛く炒めた手づくりのふりかけです。</p> <p>明日の「ビビンバ」はスプーンがあると便利です。</p>

17 日 (金)	ビビンバ 肉炒め・ほうれん草① ナムル③ ツナとキムチの炒めもの④ りんご② とうふのスープ⑤	<p>「ビビンバ」は主食容器に入ったご飯の上に、副食容器に入った「肉炒め」と「ほうれん草」、「ナムル」をのせ、「きざみのり」をふりかけて混ぜながら食べましょう。</p> <p>「ビビンバ」は、韓国・朝鮮料理です。韓国・朝鮮には新年になる前に残っている料理は全て食べようという習慣があるそうで、色々な料理を混ぜビビンバの形にし、大みそかに食べられていたと言われています。</p> <p>この季節が旬の「りんご」にはたくさんの種類がありますが、日本で最も多くつくられているのは「ふじ」という種類です。酸味が少なく甘味が強いところが特徴です。また、この「ふじりんご」を栽培する時に実に袋をかけないものが「サンふじ」と呼ばれ、より甘みが強いと言われています。</p>
20 日 (月)	鶏肉と野菜のカレーソテー① 白身魚フライ② きゅうりのドレッシングあえ③ パインアップル缶詰④ スープ⑤	<p>今日は洋風献立です。</p> <p>「白身魚フライ」には好みで別配送の「トンカツソース」をかけて食べましょう。</p> <p>「きゅうりのドレッシングあえ」のドレッシングは砂糖、ワインビネガー、塩、うす口しょうゆでつくった手づくりのものです。ワインビネガーはぶどう果汁を発酵させてつくられた酢のことです。</p> <p>「スープ」は具材にベーコンとじゃがいも、たまねぎを使用しています。</p> <p>これらに「鶏肉と野菜のカレーソテー」、「パインアップル缶詰」を組み合わせています。</p>
21 日 (火)	鶏ごぼうご飯① 赤平天とだいこんの煮もの② さつまいものてんぷら③ ほうれん草ともやしのおひたし④	<p>「鶏ごぼうご飯」は、主食容器に入ったご飯と副食容器に入った具材を混ぜて、「きざみのり」をふりかけて食べましょう。ごぼうは、食物繊維が豊富な野菜です。私たちが食べている部分はごぼうの根の部分です。根の部分を食べる野菜は他にもだいこんやにんじんなどがあります。</p> <p>今日はこれらに「赤平天とだいこんの煮もの」、「ほうれん草ともやしのおひたし」を組み合わせ和風献立にしました。</p>
22 日 (水)	八宝菜⑤ うずら卵④ 揚げギョーザ① 三度豆のピリ辛あえ③ いよかん②	<p>「八宝菜」とは、中国料理のひとつです。八つの宝が入った料理を表現した名前だそうです。それが転じてたくさんの具材が入った料理を「八宝菜」と呼ぶようになりました。食べるときには副食容器に入った「うずら卵」をのせて食べましょう。</p> <p>「三度豆」は「さやいんげん」や「いんげんまめ」と呼ばれることもありますが、1年に3度収穫できることから関西では「三度豆」と呼ばれています。</p> <p>今日はこれらに「揚げギョーザ」とこの時期が旬の「いよかん」を組み合わせました。</p>

23 日 (木)	<p>豚じゃが①</p> <p>鯖のから揚げ②</p> <p>水菜とはくさいの煮びたし③</p> <p>れんこんの酢のもの④</p>	<p>今日は豚肉を主材にした「豚じゃが」を組み合わせた和風献立です。</p> <p>豚肉は他の食肉に比べてビタミンB₁を多く含みます。ビタミンB₁は体内で炭水化物の分解を助けたり、皮膚や粘膜を健康に保つ働きを助けたりします。不足するとうまくエネルギーを作り出せなくなり、疲れやすい体になります。</p> <p>また今日の献立には「水菜」や「はくさい」、「れんこん」といったこの季節が旬の野菜を組み合わせています。季節感を楽しみながら食べましょう。</p> <p>明日の「クリームシチュー」は、スプーンがあると便利です。</p>
24 日 (金)	<p>クリームシチュー⑤</p> <p>ほうれん草④</p> <p>サーモンフライ①</p> <p>野菜ソテー②</p> <p>いちご③</p>	<p>「クリームシチュー」は、牛乳をベースに肉や野菜を煮こんだ料理です。食べる時は副食容器の「ほうれん草」を入れ、彩りよくして食べましょう。</p> <p>「野菜ソテー」は、ベーコンやキャベツ、枝豆を使用し、洋風に仕上げています。</p> <p>「いちご」は、ビタミンCを豊富に含んでいます。「いちご」は先端の部分が一番甘いので、ヘタと呼ばれる部分を取り除き、そこから先端に向かって食べると最後まで甘味を感じることができます。</p>
27 日 (月)	<p>鯖のカレー風味焼き①</p> <p>豚肉とだいこんの煮もの②</p> <p>おおさかしろなの煮びたし③</p> <p>パインアップル缶詰④</p> <p>みそ汁⑤</p>	<p>「鯖のカレー風味焼き」は、下味にカレー粉としょうゆを使用して食べやすくして焼いています。鯖のように背の青い魚の脂肪は、体内でつくることができない、「DHA（ドコサヘキサエン酸）」や「EPA（エイコサペンタエン酸）」が豊富です。これらは血液を流れやすくする働きがあると言われています。</p> <p>「おおさかしろなの煮びたし」のおおさかしろなとは、その名のとおり大阪で栽培されている野菜です。明治時代初期には大阪市北区にある天満や天満橋付近で盛んに栽培されていたことから「天満菜」とも呼ばれていたそうです。</p>
28 日 (火)	<p>鶏肉とねぎのしょうが焼き①</p> <p>一口がんもとじゃがいものみそ煮②</p> <p>ツナとキャベツの炒めもの③</p> <p>かぶの甘酢あえ④</p>	<p>「鶏肉とねぎのしょうが焼き」は鶏肉と旬の白ねぎをしょうが、砂糖、みりん、しょうゆで味つけて焼いています。</p> <p>「かぶの甘酢あえ」にも、この季節が旬のかぶを使用しています。</p> <p>今日はこれらに「一口がんもとじゃがいものみそ煮」、「ツナとキャベツの炒めもの」を組み合わせ和風献立にしています。</p> <p>明日の「中華丼」はスプーンがあると便利です。</p>