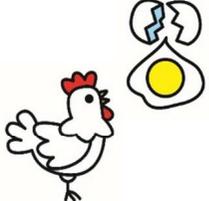
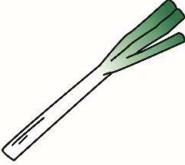


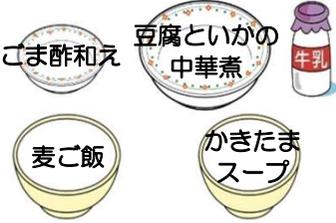
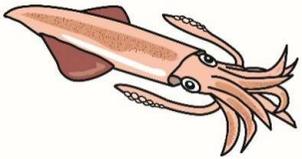
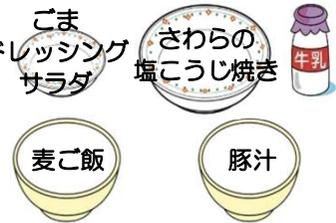
ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいせんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
2月2日(月)		<p>あした がつみつか せつぶん きゅうしょく せつぶん 明日、2月3日は節分です。給食でも「節分」をテーマに献立を立てました。</p> <p>せつぶん きせつ か わり め 節分とは、季節の変わり目です。節分には、悪いことが起こらず、</p> <p>みんなが元気にいられるように豆まきをしたり、いわしを飾ったりします。</p> <p>きゅうしょく い だいず はい せつぶん つか 給食でも、煎り大豆が入った「節分ごはん」、いわしを使った「いわしのさんが焼き」を作りました。</p>  
2月3日(火)		<p>きょう どりく からあ 今日のおすすめは「鶏肉の唐揚げ」です。</p> <p>そつぎょうがくねんせいと たくさんた おお 卒業学年の生徒から沢山食べたいというリクエストが多くあったため、今日はいつもより1つ多く提供します。</p> <p>ちょうりいん いっしょうけんめいあ あし た うれ 調理員さんが一生懸命揚げてくれました。味わって食べてもらえると嬉しいです。</p> <p>「どりく からあ ちゅう 「鶏肉の唐揚げ」は、A中3-1、3-2、A高3-2、B小6-1からのリクエストです。</p> <p>からあ も つつけ A小全学年・B小低学年：3個 その他の学年：4個</p>
2月4日(水)		<p>こんしゅう がつ はい こんねんど のこ げつ 今週から2月に入りました。今年度も残すところあと2か月です。</p> <p>かんだんさ おお まいち たいちょう ととの げんき とうこう 寒暖差の大きい毎日ですが、体調を整えて元気に登校してください。</p> <p>がつ きゅうしょくもくひょうのこ た にがて しょくざいりょうり すこ ちょうせん 2月の給食目標は、残さず食べようです。苦手な食材や料理にも、少しずつ挑戦してみましよう。</p> <p>がつ ひ つつ そつぎょうがくねん ていきょう 2月も1月に引き続き卒業学年のリクエストメニューを提供していきます。</p> <p>「カレーうどん」は、A高3-2、B高3-6、3-7、「キャラメルポテト」はB高3-3からのリクエストです。</p>
2月5日(木)		<p>きょう おやこどん 今日のおすすめは「親子丼」です。</p> <p>みせ おやこどん ちい なべ いちにんまえ つく きゅうしょく ぜんいんぶん ひと おお なべ つく お店の親子丼は小さい鍋に一人前ずつ作りますが、給食では全員分を一つの大きな鍋で作ります。</p> <p>おお なべ だし ちょうみりょう い やさい にく に すこ 大きな鍋に、だしと調味料を入れ、野菜と肉を煮てから、少しとろみをつけます。</p> <p>その後、溶き卵を流し入れて作ります。卵を入れる前にとろみをつけていることで、</p> <p>ふわふわの親子丼が出来上がります。</p> 
2月6日(金)		<p>がつ か とうきぎょうぎたいかい かいさい 2月6日からオリンピック冬季競技大会がイタリアのミラノとコルティナ・ダンペッツォで開催されます。</p> <p>りょうり にほん た つか イタリア料理は、日本でもよく食べられていて、トマトやオリーブオイルを使ったパスタやピザなどがあります。</p> <p>きょう きゅうしょく ふゆやしさい ていきょう 今日の給食は、イタリア料理の「ミラノ風カツレツ」と「冬野菜のスッパ」を提供します。</p> <p>ふう ふう ふう ふう ふう ふう ミラノ風カツレツは薄い肉にパン粉と粉チーズをつけて揚げた料理、</p> <p>スッパは野菜や肉などをたくさん入れた具沢山のスープ料理です。</p> 

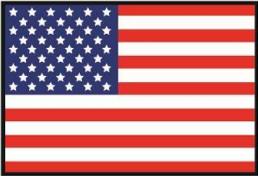
ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしよく
府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしよく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしよくひとくち 給食一口メモ
2月9日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは「菊花みかん」です。みかんは半分<small>はんぶん</small>に切ると菊の花<small>きくのはな</small>のように見えます。みかんにはやく約100種類<small>しゅるい</small>以上の種類<small>しゅるい</small>があり、収穫時期<small>しゆかくじき</small>によって「極早生」「早生」「中生」「晩生」と分類<small>ぶんるい</small>されているそうです。今の時期<small>いま</small>は晩生みかん<small>おくて</small>になります。この時期<small>いま</small>のみかんは甘み<small>あま</small>が強く、酸味<small>つよ</small>が控えめ<small>さんみ ひか</small>と言われている。</p> 
2月10日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは「さばのねぎみそ焼き」です。長ねぎは1年<small>ねんとお</small>通<small>り</small>流<small>ゆ</small>通<small>つう</small>していますが、今が旬<small>いま</small>の冬野菜<small>ふゆやさい</small>です。長ねぎは加熱<small>かねつ</small>すると甘み<small>あま</small>が増<small>ま</small>し、とろりとした食感<small>しょつかん</small>になります。さばのねぎみそ焼きはねぎの香り<small>かお</small>とみそが魚<small>さかな</small>とよく合<small>あ</small>いご飯<small>はん</small>が進<small>すす</small>むおかずになっています。「けんちん汁」は、A小6-1<small>しょう</small>からのリクエストです。</p> 
2月11日(水)	<p>けんこくきねんび 建国記念日</p>	
2月12日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは「真珠蒸し」です。「真珠蒸し」とは、肉団子<small>にくだんご</small>の周<small>まわ</small>りにもち米<small>こめ</small>を付<small>つ</small>けて蒸<small>む</small>した料理<small>りょうり</small>です。もち米<small>こめ</small>が真珠<small>しんじゆ</small>のようにきらきらと光<small>ひか</small>り輝<small>かが</small>や様子<small>ようす</small>から、その名<small>な</small>がついた<small>い</small>と言われています。「真珠蒸し」は、A高3-1<small>こう</small>からのリクエストです。真珠蒸し<small>しんじゆむし</small>の盛り付け A小全学年・B小低学年：2個、その他の学年：3個</p>
2月13日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは「豆乳ココアゼリー」です。あす、2月14日はバレンタインデーです。今日はバレンタインにちなんで豆乳ココアゼリー<small>とうにゅう</small>を作<small>つく</small>りました。ココアは、チョコレート<small>おな</small>と同じ、カカオ豆<small>まめ</small>が原料<small>げんりよう</small>です。バレンタイン気分<small>きぶん</small>を楽し<small>たの</small>んでください。「豆乳ココアゼリー」は、A高3-2<small>こう</small>からのリクエストです。</p> 

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
2月16日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは「豆腐といかの中華煮」です。</p> <p>いかの体長は2cmの小さなものから10mを超す巨大なものまであります。種類も多く、世界に500種類、日本でも100種類いると言われています。</p> <p>いかはタンパク質が多く含まれています。また、タウリンという成分が含まれていて、疲れをとったり血圧を整えたりする働きがあります。</p> 
2月17日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは「切り干し大根の煮物」です。2月17日は切り干し大根の日です。</p> <p>切り干し大根は大根を細長く切って乾燥させた食べ物です。</p> <p>水分の多い大根を長期間保存できます。生の大根と違って独特の歯ごたえのある食感になります。</p> <p>きょう 今日はお粥にしていますが、給食ではサラダに入れる日もあります。</p> 
2月18日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは「みそラーメン」です。</p> <p>きょう 今日「だし汁」についてです。府中けやきの森学園の給食では、コンソメや顆粒だしなどは使用せず、かつお節や昆布、鶏がら、野菜の皮などを使用してだし汁をとっています。</p> <p>きょう 今日のお粥は、鶏がら、煮干し、かつお節、野菜の皮からとっただし汁を使いました。</p> <p>「みそラーメン」は、B中3-2、B高3-5からのリクエストです。</p>
2月19日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは「さわらの塩こうじ焼き」です。</p> <p>塩こうじは、米麹と塩、水だけで作る日本の伝統的な発酵食品です。</p> <p>肉や魚などを塩こうじに漬け込むと、食材が柔らかくなり、うまみ成分を作り出してくれます。</p> <p>「さわらの塩こうじ焼き」は、B高3-6、「豚汁」はA中3-3、3-4、B中3-2からのリクエストです。</p>
2月20日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは「ポークカレーライス」です。</p> <p>ふちゅう 府中けやきの森学園の給食で人気があるメニューのひとつです。</p> <p>ふちゅう 府中けやきの森学園のカレーライスは、市販のカレールーは使用せず、給食室でルーから手作りしています。</p> <p>「ポークカレーライス」は、A小6-4、6-5、B中3-2、B高3-3、3-4、3-5からのリクエストです。</p>

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
2月23日(月)	てんのうたんじょうび 天皇誕生日	
2月24日(火)	    	<p>きょう 今日のおすすめは「ポークビーンズ」です。</p> <p>ポークビーンズは、豚肉と大豆をトマトと一緒に煮込んだアメリカの家庭料理です。豚肉と豆以外に玉ねぎ、にんじん、ジャガイモなどの具材もたっぷり入っています。</p> <p>「オレンジゼリー」は、A小6-1からのリクエストです。</p> 
2月25日(水)	   	<p>きょう 今日のご給食のおすすめは「プルコギ」です。</p> <p>プルコギは韓国語で「プル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味です。甘めのたれに漬け込んだ肉を野菜と一緒に炒めて作ります。</p> <p>ナムル、わかめスープも韓国でよく食べられる料理です。</p> <p>「プルコギ丼」は、A中3からのリクエストです。</p> 
2月26日(木)	   	<p>きょう 今日のおすすめは「えびのクリームライス」です。</p> <p>えびは生きていたときは黒っぽい色をしていますが、ゆでると赤くなります。</p> <p>これは、えびの体内にある赤い色素「アスタキサンチン」が、加熱によってタンパク質と分離するためです。その結果、赤い色素が目立ち、えびが赤く見えるようになります。</p> <p>「えびのクリームライス」は、B高3-9からのリクエストです。</p> 
2月27日(金)	    	<p>きょう 今日のおすすめは「のっぺい汁」です。</p> <p>のっぺい汁は、日本各地に伝わる料理で、地域によって「のっぺい」、「のっぺい鍋」、「のっぺ」、「のっぺい煮」などの言い方があります。</p> <p>野菜やこんにゃく、シイタケなどをだし汁で煮て、しょうゆ、塩で味付けし、最後に片栗粉でとろみをつけます。とろみがつくことで料理が冷めにくくなります。寒い冬にぴったりな汁ものです。</p>