

2月 給食豆知識

金山中学校

<p>今月は… 金山小学校 横田小学校 金山中学校 の皆さんからのリクエスト が登場します!</p>		<p>1日 豚肉 他の肉に比べビタミン B1 とビタミン B2 を多く含みます。疲労回復や発育を助ける働きがあります。</p>	<p>2日 節分 2月3日は節分です。福豆、ざくざく、鬼が苦手ないわしを食べて、1年の邪気を払い、春を呼び込みましょう。</p>	<p>3日 キムタク納豆 キムチ漬けとたくあんを刻んで納豆に混ぜます。納豆に漬物が入ると食感や味も変わり、ごはんが進みます。</p>
<p>6日 八宝菜 たくさんの野菜、肉、魚貝、うずらの卵など一皿で主菜、副菜になります。とろみがついて寒い時期にはぴったりです。</p>	<p>7日 赤かぼちゃコロッケ リクエストが多かった、金山赤かぼちゃのコロッケは、味だけでなく色彩も楽しめます。小中学生ともに人気でした。</p>	<p>8日 みそラーメン リクエストが多かったラーメンの登場です。給食は野菜がたくさんですが、ラーメンと一緒に食べやすくなります。</p>	<p>9日 ポテトサラダ じゃがいもの切り方やつぶし方でアレンジができます。ビタミン C が含まれ免疫力アップに役立ちます。</p>	<p>10日 サラダ 和風海藻サラダはりっちゃんサラダをアレンジしたサラダです。いろんな食材が入って栄養バランスも整います。</p>
<p>13日 ナン ペルシャ語でパンという意味です。タンドールという壺のような窯の側面に生地を張り付け焼きます。</p>	<p>14日 杏仁 中国発祥のデザートです。本来はひし形ですが、今日はいつもと違った形をしています。楽しんで食べてください。</p>	<p>15日 ミネストローネ 具たくさんのスープという意味です。野菜の甘さとトマトの酸味が合わさり旨味がアップします。</p>	<p>16日 パリパリサラダ しゅうまいの皮を油で揚げサラダの上にかけてたものです。小中学生リクエストNo.1 のサラダでした。</p>	<p>17日 給食のカレー 玉ねぎ、にんじん、じゃがいものカレーだけでなく季節の野菜が入ったものがあります。どのカレーが好きでしたか？</p>
<p>20日 キムチチゲスープ 理研ビタミン(株)が考えた、ふくしま健康応援メニューです。野菜たっぷり、減塩が特徴です。キムチで体も温まります。</p>	<p>21日 豚汁 リクエストの多かった豚汁です。じゃがいも、里いも、さつまいもなどのアレンジができ、おかずになる汁物です。</p>	<p>22日 ラーメン 県内には喜多方ラーメンや白河ラーメンがあり、今日はしょうゆ味です。野菜と一緒に味わいましょう。</p>	<p>23日 天皇誕生日</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>24日 チャーハン チャーハンにはカルシウム豊富なしらすが入っています。骨や歯を作る大事な栄養なのでよくかんで食べましょう。</p>
<p>30日 たまご料理 リクエストでは、たまご焼きの他にたまごスープがありました。良質なたんぱく質で、ビタミン C 以外のビタミン、ミネラルを全て含みます。</p>	<p>21日 受験応援献立 語呂合わせや縁起のよい食べ物でエールを送りたいと思います。体調を整えて最後まであきらめずにベストを尽くしてください。</p>			