

2月 給食豆知識

中学校

<p>今月は…</p> <p>金山小学校 横田小学校 金山中学校 のみなさんからのリクエスト が登場します!</p>			<p>1日 節分献立 2月3日は節分です。福豆、鬼の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>2日 五目ごはん 食感と食べごたえを出すために、もち玄米が入っています。非常食に慣れておくのも災害が起きた時に役立ちます。</p>
<p>5日 たまご焼き 金山町給食のたまご焼きは、具材がたくさん入り食べごたえがあります。リクエストが多いおかずのひとつです。</p>	<p>6日 かみかみ献立 リクエストメニューの中で1番人気なのがパリパリサラダでした。今日もよくかんで味わって食べてください。</p>	<p>7日 コッペパン 給食のパンといえば、コッペパンが有名です。昔はご飯を炊く設備がなかったことからコッペパンが主食の中心でした。</p>	<p>8日 宮城県 宮城県特産食材を使ったメニューです。油麩はどんぶりの具に入れ、温麺は汁物に入れました。ぜひ味わってください。</p>	<p>9日 みそ汁 給食のみそ汁には、具材が多く入っています。野菜をたくさん食べることができ、減塩効果も期待できます。</p>
<p>12日 建国記念日 振替休日</p> <p>振替休日</p>	<p>13日 コーンポタージュ 汁にとろみがついており、こぼれにくくなっています。玄米が入っているため食べごたえがある非常食です。</p>	<p>14日 チゲスープ 野菜や豆腐やキムチ漬けが入ったスープです。香辛料や発酵食品で体が温まり、寒い時期にぴったりのスープです。</p>	<p>15日 青森県 青森県の津軽地方のおでんはみそ味が有名です。しょうがが入っていて体が温まります。</p>	<p>16日 からあげ リクエストメニューでも人気のある、からあげが登場です。給食ではカリカリになるよう、かたくり粉を使っています。</p>
<p>19日 りっちゃんサラダ 野菜や海藻など様々な食材が入ったサラダです。かつお節のうま味も感じられるので味わって食べてください</p>	<p>20日 赤カボチャ 町の特産品赤カボチャを使ったコロッケは人気メニューのひとつです。味も色彩も楽しめるコロッケです。</p>	<p>21日 デザート 栄養を補うためにデザートがつくことがあります。多くのリクエストがあったデザートで気分も楽しくなると嬉しいです。</p>	<p>22日 ニョッキ 以前、赤カボチャで作ったニョッキでしたが、今日はじゃがいもで作りました。モチモチとした食感を楽しんでください。</p>	<p>23日 天皇誕生日</p> <p>祝日</p>
<p>26日 たまご料理 たまごの栄養は良質なたんぱく質で、さらにビタミン C 以外のビタミンやミネラルを全て含んでいます。</p>	<p>27日 とうふ 豆腐は木綿と絹があり食感が違うのが特徴です。給食ではカルシウムが多い木綿豆腐を使っています。</p>	<p>28日 受験応援献立 語呂合わせや縁起の良い食べ物で受験生にエールを送りたいと思います。しっかり食べて頑張ってください。</p>	<p>29日 さけ 白身の魚に分類されます。食べているエサにアスタキサンチンという色素が入っているので身が赤く見えます。</p>	

