

2月29日の給食

投稿日時：2024/02/29 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・焼き鳥ごはん・ししゃものゆかり揚げ・チャンポンスープ・奄美たんかん】

<給食メモ>

「ゆかり」とは、赤しそのことをいいます。しそは赤しそ、青じその2種類があります。しそは赤しそ、青じその2種類があります。しそは梅干しや漬け物の色づけに、青じそは刺身の彩りや薬味として使われています。しそは胃や腸の調子を整える効果があります。また、殺菌作用があるためスーパーでは食中毒予防で、刺身やお弁当に入れて、腐るのを防いでいます。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳、にんじん、長ねぎ、たまご



2月28日の給食

投稿日時：2024/02/28 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・キャロットライス・えびのクリームソース・さつまいもと大豆のサラダ・小魚カシ
ューナッツ・いちごクレープ】

<給食メモ>

今日のご飯はキャロットライスです。キャロットは英語でにんじんのことをいいますが、なぜキャロットというのでしょうか？ ①嫌いな人が多くてキャーキャー逃げるから ②キャロブという豆に栄養が似ているから ③角の形が似ているから

正解は③です。角を表すケレスが変化し、英語でキャロットになりました。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳、にんじん



2月27日の給食

投稿日時 : 2024/02/27 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・いかと冬野菜の旨煮・けんちん汁・バナナ】

<給食メモ>

れんこんは「はす」とも呼ばれ、泥の中で育ちます。水の上ではきれいな花が咲き、その根っこがれんこんになります。穴が開いた独特な形をしています。その穴は空気が通る穴で、葉っぱまでつながっているそうです。歯ごたえがおいしいれんこん。よく噛んで食べましょう。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳、にんじん、れんこん、小松菜



2月26日の給食

投稿日時 : 2024/02/26 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・坦々うどん・わかめとキャベツのおかか和え・シナモンポテト】

＜給食メモ＞

シナモンは「桂皮」という木の幹や皮を乾燥させて作りますが、柔らかな辛みと甘味があり、独特の良い香りがします。粉にして使うことが多く、お菓子に入れたり、カレーの隠し味にすることもあります。今日は揚げたさつまいもスティックにシナモンと砂糖をまぶしました。

本日の千葉県産食材:牛乳、チンゲンサイ、長ねぎ



2月22日の給食

投稿日時 : 2024/02/22 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・五穀ごはん・高野豆腐の卵とじ・じゃがいもと玉ねぎのみそ汁・ヨーグルト】

<給食メモ>

高野豆腐は「凍り豆腐」とも呼ばれます。昔、寒い地方で家の外に豆腐を吊しておいたところ、寒さで豆腐が凍ってしまったのが凍り豆腐の始まりといわれています。カチカチに凍ってしまった豆腐を乾燥させると保存がきくため、日本で保存食としていろいろな料理に使われています。今日は出汁で煮てから卵でとじました。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳、小松菜、にんじん、たまご



2月21日の給食

投稿日時：2024/02/21 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・中華丼・もやしとニラのナムル・小魚カシューナッツ・スイートスプリング】

<給食メモ>

スイートスプリングは、栽培が難しく生産量が少ないため、スーパーではあまり見かけない、珍しいフルーツです。温州みかんとはっさくを混ぜて作られた品種で、見た目はゴツゴツしていて酸っぱそうですが、食べるとさわやかな甘みと香りが口に広がります。旬の果物はおいしいだけでなく、栄養もたくさん含まれているので、残さず食べましょう。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん



2月20日の給食

投稿日時：2024/02/20 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・赤飯・ごま塩・たらの薬味焼き・水菜とじゃこのサラダ・花麴のすまし汁・お祝いデザート】

<給食メモ>

我孫子第一小学校は、今日で151歳を迎えました。給食室ではそのお祝いとして赤飯を炊きました。日本でご飯が食べられるようになった頃は、赤色のお米を食べていました。その頃のご飯は大変貴重で、お祝いの時にしか食べられなかったそうです。赤飯はその名残として、あずきのゆで汁を使って赤色にしています。

本日の我孫子産食材：米、もち米

本日の千葉県産食材：牛乳



2月19日の給食

投稿日時：2024/02/19 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・抹茶揚げパン・かぼちゃのシチュー・ツナと大豆のサラダ・夢オレンジゼリー】

<給食メモ>

今日は3年2組リクエストの抹茶揚げパンです。抹茶は、緑茶の仲間です。緑茶の中で、いつもお茶として飲んでいる「煎茶」は、蒸して揉んでから乾燥させて作りますが、「抹茶」は、蒸してから揉まずに乾燥したものを石臼でひいて粉にします。抹茶は、茶葉をそのまま粉にしているので、葉っぱに含まれている栄養をそのままとることができます。

本日の我孫子産食材：米粉

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん

2月16日の給食

投稿日時：2024/02/16 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・さばのオレンジ煮・野菜のごま酢和え・かき玉汁・清見オレンジ】

＜給食メモ＞

清見オレンジは、昭和24年に静岡県で、みかんとオレンジを混ぜて作られました。近くの清見干潟の名前から清見オレンジと名付けられました。みかんのさっぱりとした甘酸っぱさと、オレンジの風味がうまくミックスされて、さわやかな味です。果汁もたっぷりで、オレンジの香りがほんのりするはず。食べる前においをかいでみましょう。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん、長ねぎ、小松菜



2月15日の給食

投稿日時：2024/02/15 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麻婆豆腐丼・春雨サラダ・小魚アーモンド・いちご】

＜給食メモ＞

今が旬のいちごは、風邪を予防するビタミン C が豊富で、7粒で1日に必要な量にとれてしまうほどたくさん含まれています。日本に伝えられたのは約160年前。その頃は食べることはせず、飾って鑑賞するものでした。その後、アメリカやイギリスから伝えられたものが食用として改良され、今のようないちごになりました。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん、長ねぎ



2月14日の給食

投稿日時：2024/02/14 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・ペンネ ミートソース・ごぼうチップサラダ・手作りチョコケーキ】

＜給食メモ＞

今日はバレンタインデーです。日本では女の子から男の子にチョコレートを贈る習慣が強いですが、ヨーロッパでは男性も女性も、花やケーキを友達や家族に贈ったりします。贈り物の種類はいろいろですが、チョコレートを贈る習慣は、イギリスで始まったとされています。給食室では、ココアたっぷりのケーキを焼きました。

本日の我孫子産食材:米粉

本日の千葉県産食材:牛乳、にんじん



2月13日の給食

投稿日時 : 2024/02/13 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・なめたけ・三色豆の卵とじ・切り干し大根ののり和え・白菜のすまし汁・ハニーピーナッツ】

＜給食メモ＞

瓶詰めがよく見るなめたけですが、正しい名前は「なめたけのしょうゆ炊き」だそうです。名前の通り、きのこをしょうゆで煮て作ります。なめたけは、「なめこ」のもう1つの名前だといわれていますが、えのきで作るのが一般的です。昭和33年頃、京都の日本料理屋さんが最初に作ったといわれています。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳、にんじん、小松菜、長ねぎ、たまご



2月9日の給食

投稿日時：2024/02/09 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・鶏ごぼうピラフ・ポテトのピザ焼き・コーンスープ・国産ネーブルオレンジ】

<給食メモ>

今日はネーブルオレンジについてクイズです。ネーブルオレンジのネーブルとは、英語で何のことをいうのでしょうか？ ①頭 ②足 ③おへそ 正解は③のおへそです。ネーブルオレンジにはおへそのような出っ張りがあるので、この名前が付いたそうです。

本日の我孫子産食材：米、米粉

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん



2月8日の給食

投稿日時：2024/02/08 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・から揚げカレーライス・わかめサラダ・ひとくちぶどうゼリー】

<給食メモ>

チーズは牛乳を10倍くらい濃くして作られているので、カルシウムやたんぱく質をたくさん含んでいます。同じ量のチーズと牛乳を比べた場合、チーズのカルシウムは牛乳の5.7倍、たんぱく質は牛乳の6.9倍もあります。牛乳は1度にたくさん飲めませんが、チーズは少しの量でたくさんの栄養をとることができます。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳、にんじん



2月7日の給食

投稿日時：2024/02/07 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・鶏肉と野菜のごま煮・納豆・えのきのみそ汁・りんご】

＜給食メモ＞

みなさんは塩の働きを知っていますか？ 料理に使うと塩味を付けるだけでなく、食べ物を腐りにくくしたり、野菜などを茹でるときに入れると、色鮮やかになり、うまみを閉じ込めたりすることができます。また、野菜に塩を振ると、余分な水分を取り除き、料理をおいしく仕上げることができます。しかし、摂り過ぎは体に良くないので、給食では薄味を心がけています。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん



2月6日の給食

投稿日時：2024/02/06 [abiko1](#) カテゴリ:

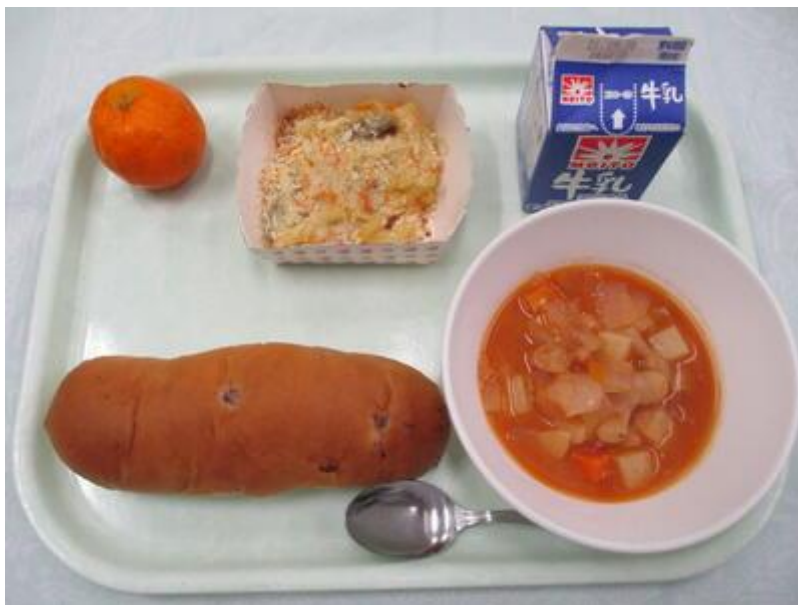
【牛乳・甘納豆パン・マカロニグラタン・ミネストローネ・ぼんかん】

＜給食メモ＞

地中海のちょうど真ん中に、長靴のように突き出した半島がイタリアです。イタリアと言えば、マカロニ・スパゲティなどのパスタ料理や、トマトを使った料理が有名です。ミネストローネは、イタリアの都市、ミラノのスープという意味で、ベーコン・玉ねぎ・にんじんなど、具たくさんなのが特徴です。

本日の我孫子産食材：米粉

本日の千葉県産食材：牛乳



2月5日の給食

投稿日時：2024/02/05 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・菜の花ごはん・鰯の柚子みそ焼き・野菜のアーモンド和え・のっぺい汁・不知火】

<給食メモ>

2月4日は1年を24等分し、約15日ごとの節季に分けた「二十四節気」のうちの一つ、「立春」です。この日から暦の上では春となり、春が始まる第1日目になります。今日は菜の花や鰯など、春が旬の食べものを使って献立を考えました。まだまだ寒い日が続いていますが、給食で春を感じてみてください。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、小松菜、里いも



2月2日の給食

投稿日時：2024/02/02 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・ひじきごはん・いわしのカリカリフライ・お講汁・きなこ大豆】

<給食メモ>

明日は節分です。節分には豆まきをしますね。昔の人は病気や火事、地震などの災いは、鬼が持ってくると信じていました。「鬼は外」のかけ声で豆をまいて、鬼が家の中に入ってこないよう追い払い、福が来るように祈りました。また、焼いたいわしの頭を柗の小枝に刺したものを戸口にかざして鬼を追い払いました。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳、にんじん、ねぎ、小松菜



2月1日の給食

投稿日時：2024/02/01 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・豚肉と大根のみそ煮込み・ほうれん草の白和え・もずくのすまし汁・いよかん】

＜給食メモ＞

白和えは、日本に古くから伝わる伝統料理の一つです。和え衣の色が白いので「白和え」といいます。衣は、すりつぶした豆腐をごま・しょうゆ・砂糖などで味付けして作ります。その衣と、薄味で煮た野菜などを加えた料理が「白和え」です。給食では、冷たい豆腐を手でつぶして作っている、手の込んだ一品です。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん、ほうれんそう、小松菜

