

# 2月給食だよ

平成29年2月1日  
さいたま市立宮原小学校  
家庭数

厳しい寒さが続いています、体調は、いかがでしょうか？

2月3日(金)は節分です。節分が終わると立春を迎え、暦の上では春がやってきます。節分の日、門口に「柊鰯(ひいらぎいわし)」を飾ったり「豆まき」をしたりして、邪気をはらい、福を迎え入れましょう。

給食の献立でも、節分の日行事食としています。



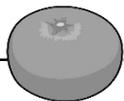
福豆



柊鰯

～ 節分献立 ～  
麦ごはん  
牛乳  
いわしの唐揚げ  
けんちん汁  
福豆

## 2月の献立から かんきつ類



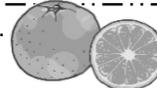
いよかん

主に、愛媛県で生産されているため、伊予の国(愛媛県)から「伊予柑」という名前がついたと言われています。ミカン類とオレンジ類の交雑種とされており、甘味が強く、酸味が控えめです。



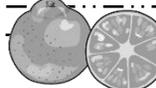
不知火(しらぬひ)

「デコポン」の正式な品種名を「不知火」と言います。デコポンという名前は、糖度13度以上、クエン酸1%以下などの条件を満たした場合に使用され、基準に満たない場合は「不知火」という名前になります。



清見オレンジ

静岡県静岡市清見地区で、「温州みかん」と「オレンジ」を掛け合わせて作られました。清見という名前は、育成地近くの海岸「清見湯」、それを見下ろす清見(せいけん)寺というお寺からとられました。



はるみ

「清見オレンジ」と「ポンカン」を掛け合わせて作られた品種です。春を予見させる味と香りにちなんで「はるみ」と名付けられました。



ネーブルオレンジ

「ネーブル(Navel)」は「へそ」を意味します。底の部分のくぼみが、へそに似ていることから付けられた名前です。



八朔(はっさく)

日本が原産のみかんです。果皮が厚く、じょうのう膜も厚いので、袋をむいて果肉だけを食べます。ほんのりとした苦みはグレープフルーツにも含まれている成分です。

## バレンタインデー

毎年2月14日は、バレンタインデーです。日本では、女性が男性にチョコレートを贈ることが習慣になっていますが、外国では家族や友人などが、お互いにカードや花束、お菓子などを贈ります。日本のチョコレート会社が欧米のバレンタインデーの習慣を聞いて「バレンタインデーにはチョコレート」という広告を行ったことから、日本でバレンタインデーの習慣が始まったとされています。給食では、2月14日に「ハートのコロッケ」を出します。ご家庭では、チョコレート菓子を召し上がってみてはいかがでしょうか。



## ★ リクエスト給食 ★

今月は、6年生の児童が考えた「リクエスト給食」を出します。各クラスで次のテーマを立て、献立を考えました。それをもとに、栄養士が栄養価や食材・味付け・組み合わせなどのバランスを考慮し、給食の献立を作成しました。6年生にとって、給食の思い出の1つとなってもらえると幸いです。

- 2月2日(木) 6-2 中華↑↑定食
- 2月10日(金) 6-3 ミラクル給食
- 2月17日(金) 6-1 S・Z(少し・ぜいたくな)給食
- 2月24日(金) 6-4 USA給食

詳細は給食予定献立表をご覧ください。

## レシピ紹介! コーンスープ

6-1  
リクエスト  
メニュー!

### 材料(4人分)

- ・クリームコーン 200g
- ・ホールコーン 40g
- ・たまねぎ(薄切り) 1/2個
- ・にんじん(銀杏切り) 1/2本
- ・マッシュルーム 10g
- ・油 少々
- ・水 300ml
- ・コンソメ 4g
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・ローリエ 1枚
- ・豆乳 100ml

### 作り方

- ① 鍋に油を熱し、たまねぎを炒める。
- ② にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ 水、コンソメ、ローリエを加え、あくを取りながら煮る。
- ④ クリームコーン、ホールコーン、マッシュルームを加えて煮る。
- ⑤ 豆乳を加え、塩・こしょうで味付けする。

お好みで、パセリやクルトンをトッピングしてみてください♪

