

# 2月 盛り付け表



Monday☺月	Tuesday☺火	Wednesday☺水	Thursday☺木
	<p>志木二中では昨年からフォークが導入されました！大切に使いましょう。 ※特にフォークの先は細く曲がっているようにしてください。</p>		<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>麻婆白菜丼 肉団子入り中華スープ</p> <p>麻婆白菜は、麻婆の味付けで豆腐ではなく白菜を使用しています。白菜の甘味で一味違った麻婆です。</p>
<p>5</p> <p>柳川丼</p> <p>牛乳</p> <p>大根の味噌汁</p> <p>柳川丼は、どじょうを卵とじにした江戸発祥のどんぶりですが、今日は豚肉や野菜を卵とじにしました。</p>	<p>6 1年生 給食なし</p> <p>ツナトースト</p> <p>牛乳</p> <p>ホワイトシチュー</p> <p>つぶつぶみかんゼリー</p> <p>コーヒー</p> <p>つぶつぶみかんゼリーは、みかん缶とオレシジュースを使って給食室で作りました。</p>	<p>7</p> <p>いちご2個</p> <p>牛乳</p> <p>スパゲッティー ナポリタン</p> <p>バリバリポテトサラダ</p> <p>ナポリタンは昭和初期の日本で、喫茶店や軽食堂などで広く提供されていたそうです。</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>ししゃもの南蛮漬け</p> <p>鶏肉と大根の煮物</p> <p>たこ飯</p> <p>ししゃもは、北海道太平洋沿岸だけに生息する日本固有の貴重な魚です。輸入品のカラフトししゃもとは学術的に違う魚です。</p>
<p>12 建国記念日 振替休日</p>	<p>13</p> <p>焼肉サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ウィンナーと野菜のスープ</p> <p>粉雪揚げパン</p> <p>粉雪揚げパンは、粉雪を粉糖でイメージしています。</p>	<p>14</p> <p>チョコカップケーキ</p> <p>牛乳</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ファルファッシュのスープ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>今日はチョコカップケーキが出ます。アルミカップは重ねて食缶に戻してください。</p>	<p>15 2年生 給食なし</p> <p>牛乳</p> <p>手作り春巻き</p> <p>担々麺</p> <p>中華麺</p> <p>汁</p> <p>担々麺は中国の四川省成都の辛みを利かせた豚肉と細切り野菜をのせた麺料理です。</p>
<p>19 3年生 12:05</p> <p>牛乳</p> <p>ハッシュドポーク</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>手作りのフルーツヨーグルトには、みかん、パイナップル、洋なし、ナタデココが入っています。果物は植物繊維やビタミンCが豊富です。</p>	<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>卵の花いり</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>今の時期の鰯は寒鰯といえます。12月～2月にかけての冬が旬で産卵期前で脂ののっており人気があります。</p>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>イカのパプリカフライ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>キムチと根菜のピリ辛うどん</p> <p>麺</p> <p>イカフライの香辛料として使ったパプリカは唐辛子の一種で実は大型でピーマンのような形です。辛みはなく、赤や黄色の実を乾燥して粉にします。</p>	<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>酢豚</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフソテー</p> <p>ビーフン(中国語:米粉)は、うるち米を原料とするライスヌードルです。春雨と似ていますが春雨はじゃがいもなどのデンプンを原料としています。</p>
<p>26</p> <p>牛乳</p> <p>チキン南蛮</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ごはん</p> <p>白菜の味噌汁</p> <p>チキン南蛮は、揚げた鶏肉に醤油と甘酢を合わせたタシを絡め、手作りのタルタルソースをかけたものです。</p>	<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>さんまの筒煮</p> <p>即席漬け</p> <p>ごはん</p> <p>田舎風味噌汁</p> <p>さんまの筒煮は、骨まで柔らかく煮ています。骨まで食べてしっかりカルシウムを補給して下さい。</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐とえびのチリソース</p> <p>ごはん</p> <p>おこげスープ</p> <p>えびには、タウリンやアミノ酸、ビタミンEが含まれ、疲労回復や老化防止の効果も期待できます。</p>	




## Friday ☺ 金

**2** 鰯の梅肉揚げ




かしわ寿司 豆腐とわかめの  
すまし汁





今日は節分メニューです。節分に関しては給食だよりを見て下さい。



**9**



スパイシー  
カレー



フルーツ白玉

スパイシーカレーには、6種類のスパイス（香辛料）が使われています。本格的な味になっています。

**16** 鮭の塩焼き



ご飯 豚汁




中学生のカルシウム摂取推奨量は1000mgです。カルシウムを多く含む牛乳やひじきを積極的に食べてみましょう。

**23**



ハンバーグ  
ハヤシソース 粉ふき芋



ご飯 ベーコンと  
キャベツ  
のスープ




粉ふき芋は切ったじゃがいもを塩茹でした後、水気を飛ばした料理です。

