

月	火	水	木	金
<p>まだまだ寒い日が続きます。</p>  <p>元気に体を動かして、冬の終わりを乗り切りましょう。</p>				<p>1日 <u>節分献立</u></p> <p>べっし 別紙</p> 
<p>4日 <u>立春献立</u></p> <p>べっし 別紙</p> 	<p>5日 <u>豚肉の生姜炒め</u></p> <p>今日は豚肉と生姜と一緒に炒めました。生姜には胃腸の調子を整えたり、からだを温めてくれる働きがあります。この季節にぴったりですね。ごはんと一緒にいただきます。</p>	<p>6日 <u>おかか和え</u></p> <p>「おかか和え」のおかかどどかつお節のことです。今日は小松菜、もやし、ちくわ、人参と一緒に和えました。かつお節はお汁の「だし」としてよく使いますが、野菜と和えてもおいしいですよ。</p>	<p>7日 <u>なす干し煮</u></p> <p>「なす干し」は、食べきれないほどたくさん収穫したなすを、薄く切って天日干したものです。雪深い山形では冬に野菜を収穫できないため、保存食として食べられてきました。</p>	<p>8日 <u>八杯汁</u></p> <p>「八杯汁」はあまりにもおいしくて八杯もおかわりをしてしまうことからこの名前がつけました。世がきごぼうや大根、人参、豆腐などの入った具沢山の汁です。たくさん食べてください。</p>
<p>11日</p> <p>けんこくさねんび 建国記念日</p> 	<p>12日 <u>食器の並べ方</u></p> <p>給食のお盆の上を見て下さい。ごはんは左、お汁は右に置いてありますか？正しい位置に食器を置いて食事をするときれいに食べることができます。「いただきます」の前に食器の位置を確認しましょう。</p>	<p>13日 <u>バレンタイン献立</u></p> <p>今日は1日早いバレンタイン献立です。給食センターからみなさんに愛情まんてん、おしさまんてんな給食をお届けします。一定先にバレンタイン気分を味わいながら給食を食べてください。</p>	<p>14日 <u>まぐろステーキカツ</u></p> <p>「まぐろ」はみなさんの血や肉になる「たんぱく質」がたくさん入っている「赤の食べ物」のなかまです。今日はステーキのように切ってフライにしました。しっかり食べて午後からも元気に過ごしましょう。</p>	<p>15日 <u>山口小</u></p> <p>お楽しみ献立</p> <p>今日は山口小の委員会のみなさんが栄養のことを考えて立ててくれました。赤・緑・黄の食品がバランスよくとれて、みんなが好きな物を考えてくれました。</p>
<p>18日 <u>鶏のさっぱり煮</u></p> <p>「鶏のさっぱり煮」はどうしてさっぱり煮なのかわかりますか？実はかくし味に「酢」を使っています。酢を入れることでさっぱりして、さらにお肉がふっくらする効果もあります。</p>	<p>19日 <u>スタミナとんてき</u></p> <p>「とんてき」とは、分厚い豚肉とにんにくを煮いた目のソースのタレで炒めたものです。三重県でよく食べられています。今日は食べやすいように、こま切れにしたお肉を使っていますよ。</p>	<p>20日 <u>セター楽しみ献立</u></p> <p>今月のセンターお楽しみ献立は、調理員の山西藤子さんと佐藤博子さんが考えてくれました。今日はデザートにムースエクレアが登場します。楽しんで食べてください。</p>	<p>21日 <u>おから炒り</u></p> <p>「おから」は豆乳をこしたときに出る「しぼりかす」です。しぼりかすとはいえ多くの栄養があり、なかでも普段の食事で不足しがちな食物繊維がたくさん含まれています。</p>	<p>22日 <u>天童デー給食</u></p> <p>べっし 別紙</p> 
<p>25日 <u>筑前煮</u></p> <p>「筑前煮」は九州北部地方の郷土料理である「がめ煮」のほかの地方での呼び名です。他に「いり鶏」とも呼ばれています。筑前煮には大きめに切った、たくさんの野菜や鶏肉が入っています。よくかんで食べてください。</p>	<p>26日 <u>きのこ汁</u></p> <p>今日のきのこ汁には、たもぎ茸、まいたけ、しめじの3種類のきのこが入っています。どれがどのきのこかわかりますか？きのこには食物繊維がたくさん含まれています。よくかんで食感を楽しんでください。</p>	<p>27日 <u>ごまネーズサラダ</u></p> <p>ごまネーズサラダは、すりごまとマヨネーズで味付けをしたサラダです。ごまは昔から健康によい食品とされ、からだの老化を防いでくれる効果があります。香ばしい味のごまとマヨネーズは相性ばっちりですよ。</p>	<p>28日 <u>いなだ生姜煮</u></p> <p>「いなだ」はぶりが子どものときの関東での呼び名です。関西では「はまち」と呼ばれています。80cm以上になると「ぶり」と呼ばれます。ぶりは成長するにつれて呼び名が変わるため「出世魚」といわれ、縁起のよい魚とされています。</p>	