

令和7年2月分 2区配膳表&ひとくちメモ

2区小学校・中学校

月	火	水	木	金
3  あかだいののすのもの こくさん いわしフライ  ごはん のっぺいじる	4  うらかみそぼろ ほうれんそういり ごもくたまごやき  ごはん しらたまじる	5  コールスロー  コーン シチュー  コッペパン	6  もやしとわかめのすのもの いよかん  ごはん ごもくまめ	7  ちゅうかいため マファール  小コッペパン ちゃんぽん
節分 節分は、冬から春への季節の変わり目である立春の前の日です。2月3日が節分になる年が多いのですが、今年は暦の関係で2月2日が節分です。	浦上そぼろ 浦上そぼろは、長崎市の浦上地区で大切に伝えられている料理です。きんぴらに似ていますがもやしを入れるのが特徴です。	かぜの予防 野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCは、のどや鼻の粘膜を守り、抵抗力を高め、かぜにかかりにくくします。	いよかん いよかんの旬は1月から2月です。皮はつやのある濃いだいだい色で、香りも強く、果肉は汁が多めです。	ランタンフェスティバル ランタンフェスティバルは、1987年から長崎市中華街を中心ににおこなわれているお祭りです。たくさんのランタンが飾られてイベントもあります。
10  やさいのもみづけ さばのみそに  ごはん かきたまじる	11  ひ 建国記念の日 	12  ひよこめと コーンのソテー  くるざとパン はくさいのクリームに	13  ほうれんそうのサラダ  ごはん ポークカレー	14  ごまドレッシング サラダ スパイシーチキン  コッペパン ポテトスープ
卵 卵は「たんぱく質の王様」と言われるほど、栄養満点の食べ物です。体をつくる赤の仲間の食べ物です。		ひよこ豆 ひよこ豆の表面には、ひよこのくちばしのようなでっぱりがあることから、「ひよこ豆」とよばれています。	ほうれん草 ほうれん草は、旬の冬にはビタミンの量が多くなり、栄養素が増えます。寒いほど柔らかくおいしくなります。	手洗いをしっかりしよう 今日はパンの日です。手についたばい菌が口に入らないように手をきれいに洗ってから食べましょう。
17  ホイコーロー  ごはん はるさめ スープ	18  やさいのひじきあえ ヨーグルト  ごはん なたにくと だいこんの ペっこうに	19  ふゆやさいの サラダ とりにくとたまねぎの カレーに  こめパン スコッチブロス	20  だいこんのいためもの  ごはん マーボー 豆腐	21  キャベツのソテー ホキフライ  こめこと とうにゅうの パーカーハウスパン コーンポターージュ
ホイコーロー ホイコーローは中国の四川料理のひとつです。野菜と肉を炒めあわせ、豆板醤などで味付けした料理です。	ヨーグルト ヨーグルトの中に入っている乳酸菌は、腸内細菌を新発にし、おなかの調子をよくする働きがあります。	食育の日(冬野菜) 冬野菜は、寒い季節においしくなる野菜です。大根、かぶ、ほうれん草、白菜、ブロッコリー、カリフラワーなどがあります。	豆腐 豆腐は、大豆から作られます。豆腐の作り方によって、もめん、きぬごし、ソフトなどに分けられます。	米粉 今日は、ポターージュのルウの代わりに、米粉と豆乳でとろみをつけました。小麦や乳アレルギーの人も食べられます。
24 てんのう たんじょうび 天皇誕生日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	25  もやしの ごまあえ  ごはん すきやき	26  ごぼうの アーモンドがらめ  りんご ジャム 小コッペパン ごもくうどん	27  おやかどのぐ はるか  ごはん ぶたじる	28  だいこんとみずなの サラダ  じゃがいもの ベーコンに パインパン
	ごま ごまには脂質の他に、たんぱく質やビタミンEも含まれています。小さいけれど栄養価の高い食べ物です。	ジャム ジャムは、果物と砂糖を加熱し、果物のペクチンという食物繊維がゼリー状に固まってできた食品です。	はるか はるかは日向夏から生まれたみかんの品種です。レモンのような見た目ですが、すっぱくなくてさわやかな甘みがあります。	みずな 水菜 畑に水を引き入れて作ることから「水菜」といいます。寒い季節に育ち、冬が旬です。サラダや鍋物などに使います。