

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月1日（木）

かふうサラダ



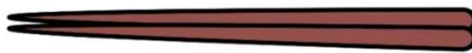
いかのチリソースがけ



むぎいりごはん



だいこんスープ



## いか



クイズ：いかの心臓<sup>しんぞう</sup>はいくつあるでしょうか？

- ①心臓<sup>しんぞう</sup>はない      ②1つ      ③3つ

●○正解<sup>せいかい</sup>は、お昼<sup>ひる</sup>の放送<sup>ほうそう</sup>で発表<sup>はっぴょう</sup>します○●



イカは体<sup>からだ</sup>のほとんどが筋肉<sup>きんにく</sup>でできているため、高タンパクで低脂質です。

タンパク質<sup>たんぱくしつ</sup>は成長期<sup>せいちょうき</sup>の皆さんが、骨<sup>ほね</sup>や筋肉<sup>きんにく</sup>を作る大切な栄養素<sup>えいようそ</sup>です。  
また、いかに含まれるタウリン<sup>ふく</sup>という栄養<sup>えいよう</sup>は、目の疲れ<sup>めつか</sup>や、太陽<sup>たいよう</sup>の光<sup>ひかり</sup>から受けたダメージ<sup>う</sup>をとってくれる効果<sup>こうか</sup>もあります。

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月2日（金）

### せつぶん給食



ふくまめ

はくさいのしおこんぶあえ



いわしのごまみそに



むぎいりごはん



せつぶんすましじる

### 節分（せつぶん）

節分は魔よけの行事のひとつです。鬼を追い払うために投げる豆が大豆です。また、いわしの頭を焼いて、大豆またはヒラギの枝に刺して家の入り口に飾ると、悪い鬼を追い払うと考えられています。節分といえば豆まきですが、いわしを食べる習慣もあります。

今日の給食ではいわしのごま味噌煮、福豆が出ています。学校では豆は投げずに、おいしくいただきます。



# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月5日（月）



## 鶏肉（とりにく）

クイズ: 今日の鶏肉のごまみそやきは鶏肉のどの部分をつかっているでしょう？

- ①とりのふとももの肉 ②とりの胸の肉 ③とりの背中の肉

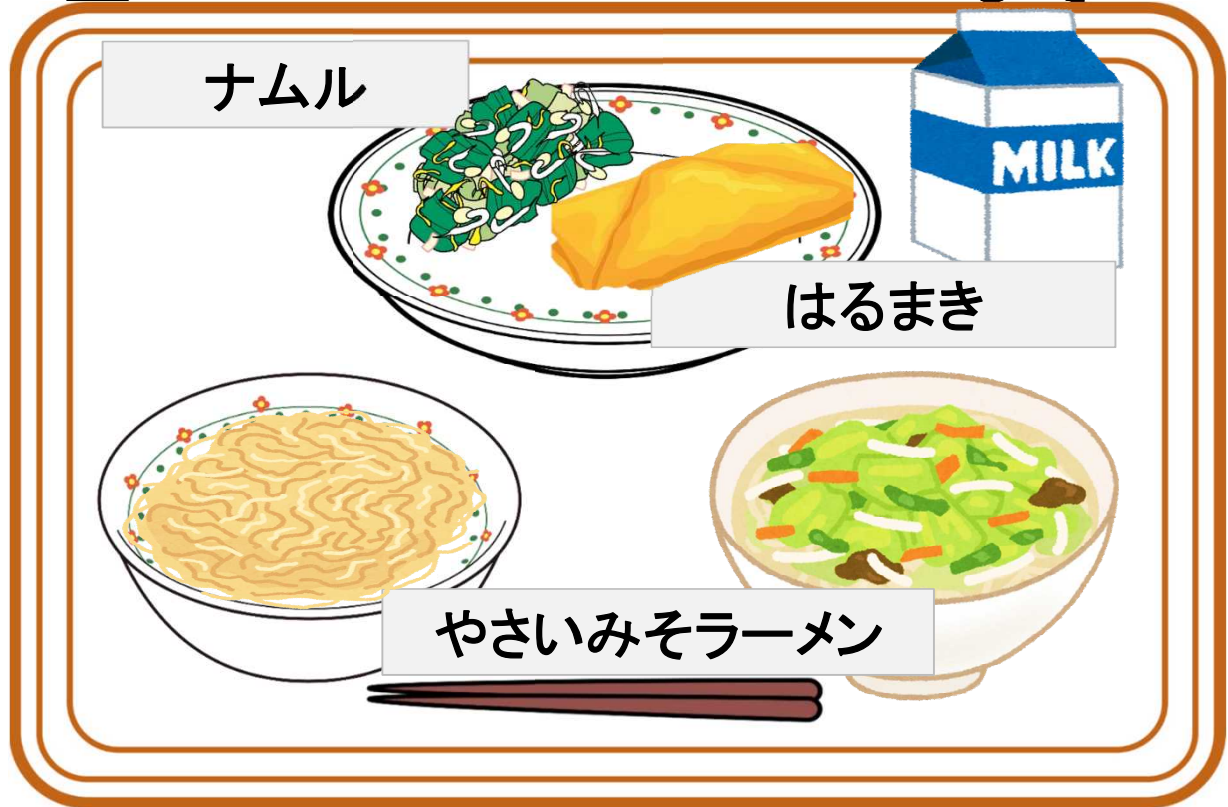
●○正解は、お昼の放送で発表します○●

ひとくちに鶏肉といっても、13か所もの様々な部位があります。もも肉、むね肉、ささみ、手羽先、レバー、なんこつなど、その部位によって味や触感、栄養も違ってきます。みなさんはどの部位が好きですか？



# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月6日（火）



## ラーメン

クイズ：日本で初めてラーメンを食べたと言われている人は誰でしょう？

① 織田信長

② 水戸黄門

③ 坂本龍馬



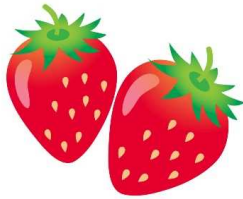
お店のラーメンやインスタントラーメンは塩分が高くて作られているものが多いので、スープは残すようにしましょう。給食のラーメンは塩分を控えめに薄味で作っているの、スープも飲んでしまっても大丈夫です。

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月7日（水）

いちご（福田さん）

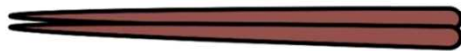
なまあげとぶたにくの  
トウバンジャンいため



むぎいりごはん



はくさいスープ



### いちご



栃木県は、いちごの生産量が日本一です。季節によっていろいろな種類のいちごを作っています。今日の給食のいちごは、地元農家の福田浩一さんが育てたとちあいかです。富屋地区にもたくさんのいちご農家さんがいますね。感謝していただきます！



とちおとめ



スカイベリー



とちあいか



とちひめ



ミルキーベリー

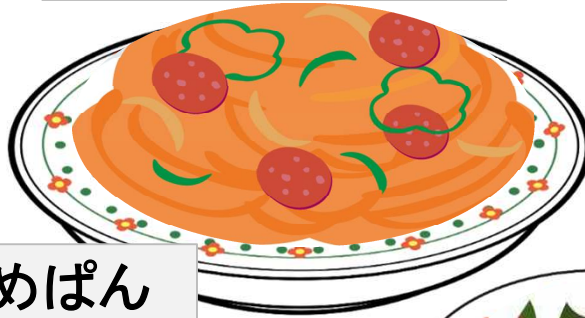


なつおとめ

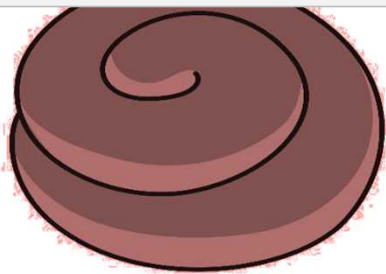
# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月8日（木）

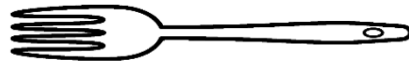
ナポリタン



こくとうこめぱん



わかめサラダ



## 黒糖（こくとう）

黒糖とは、黒砂糖のことをいい、サトウキビをそのまま煮詰めて作ります。そこから、ミネラルなどを取り除いたものが、おなじみの白砂糖となります。黒砂糖は白砂糖に比べて独特の風味がありますが、その分ミネラルなどの栄養価は高いです。

サトウキビの栽培が盛んな沖縄県でよく使われていて、沖縄県の人が長生きな理由の一つが黒砂糖をよく使うからではないかと言われています。

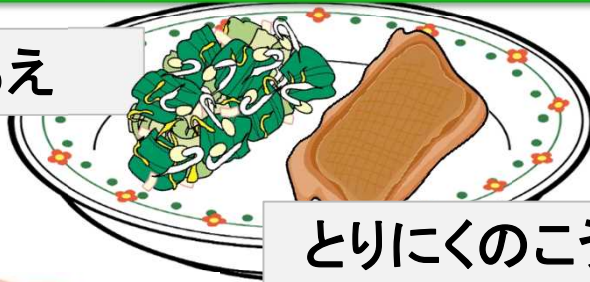


# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月9日（金）

### KOYO 初午給食

ごまあえ

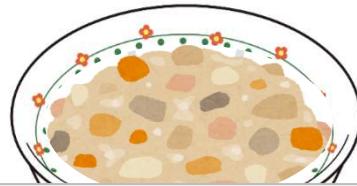


とりにくのかうみやき

せきはん



KOYOしもつかれ

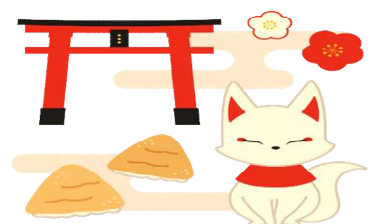


今日の給



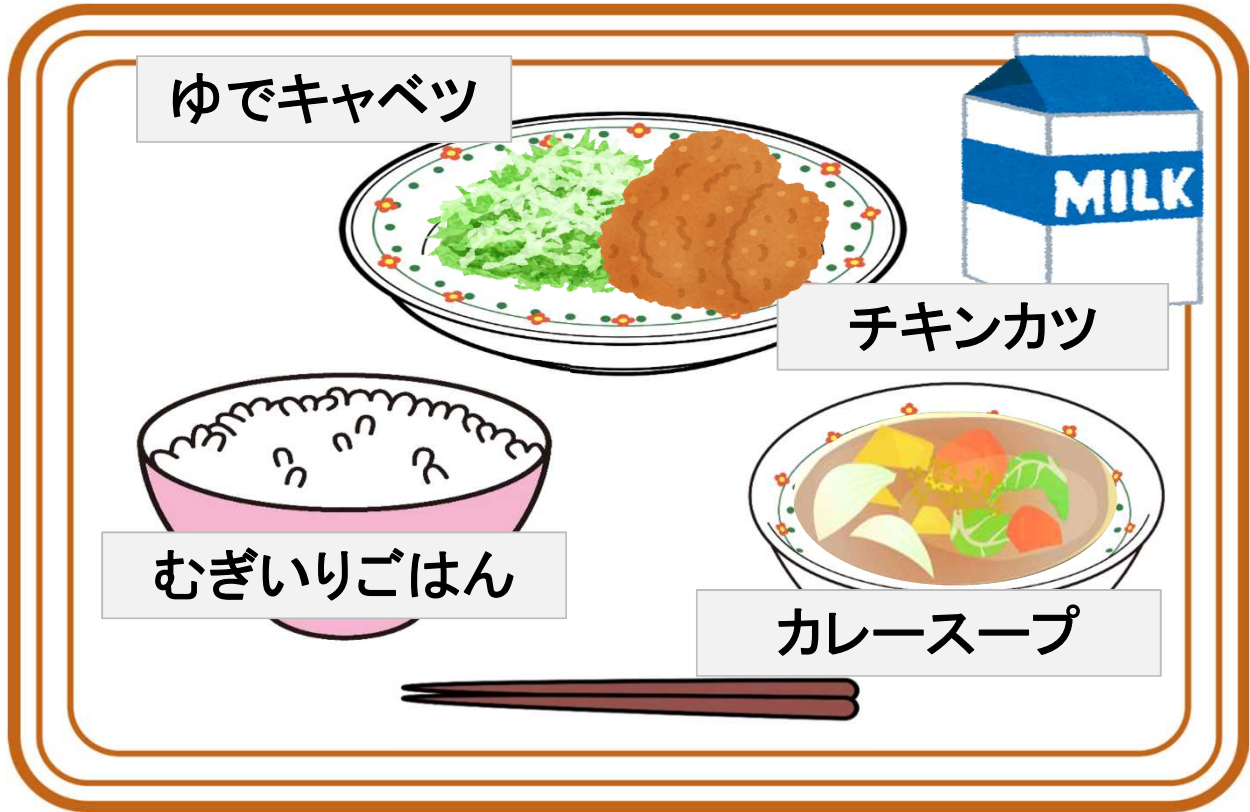
### 初午(はつうま)

はつうま ひ いなりじんじゃ せきはん そな ごこくほうじょう ねが ぎょうじ  
初午の日に稲荷神社に赤飯としもつかれをお供えし、五穀豊穰を願う行事  
しよく  
食です。しもつかれは、きんじょ でおすそわけして「7軒 の家 のしもつかれを  
た びょうき  
食べると病気になる」といういわれもあるとちぎけん だいひょう きょうどりょうり  
です。とみやちく 富屋地区のしもつかれには、さといも い とくちょう  
給食用に味付けをくふうしているので、食べやすいですよ！  
ことし げんき すす  
今年も元気に過ごせるといいですね！



# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月13日（火）



### チキンカツ

今日のチキンカツは、生の鶏肉を、塩・コショウをふり、小麦粉、卵と水と小麦粉を溶いたドロ、パン粉の順に衣をつけて、170℃の油で揚げました。1枚1枚、手づくりしたので、まわりはさくっと、中はジューシーなチキンカツに仕上がっているはずです。感謝していただきましょう！

# 給食もりつけ・ひとことメモ

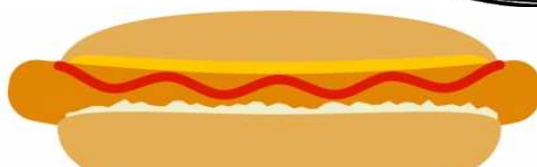
## 2月14日（水）

### バレンタイン給食

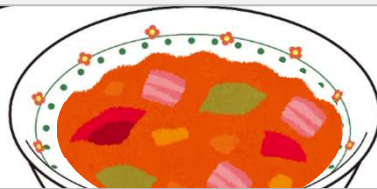
チョコクレープ



ほうれんそうとコーンのソテー



セルフホットドック



ミネストローネスープ



今日の給食  
から

## バレンタインデー



クイズ：板チョコの<sup>いた</sup>でこぼことした<sup>もよう</sup>模様はなぜあるのでしょうか？

①チョコを早く<sup>はや</sup>冷<sup>ひ</sup>やせるように      ②小さく割<sup>ちい</sup>って食<sup>わ</sup>べやすいように

③おしゃれにみせるため



●○正解は、お昼の放送で発表します○●



日本のバレンタインデーは家族や友達など、日ごろお世話になっている人にもチョコレートを贈る習慣があります。

給食室からもみなさんにチョコクレープを用意しました。おたのしみに♪

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月15日（木）

### トマト給食

てづくりフルーツゼリー



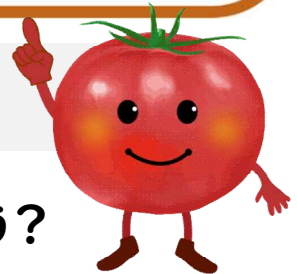
とりそぼろどん



トマたまちゅうかスープ



## トマト



クイズ：トマトの花の色は何色でしょう？

- ①ピンク色      ②白色      ③黄色

●○正解は、お昼の放送で発表します○●

トマトは、花が咲いた後に緑色の実が出来てふくらんでいき、赤く熟していき  
ます。最近では赤いトマトだけでなく、黄色、緑、紫、オレンジなど、色とりどりの  
トマトを見かけるようになりました。

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月16日（金）

あげざかなとやさいのわふうあえ

あじつけのり



むぎいりごはん



かんぴょういりみそしる



### 魚の油（さかなのあぶら）

魚は、温度の低い水の中で生活しているため、陸で生活する生き物より体の中の脂肪が低い温度でも固まらない特徴があります。

サラサラな魚の油は、ドロドロと固まりやすい動物の油よりも、私たちの健康にも良いのです。

今日の給食に出ている揚げ魚はモロを使っています。モロとは、ネズミザメのことで、栃木県で昔からよく食べられているサメです。お肉のような食感がおいしいですね。

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月19日（月）

ぶたどん



ごもくあつやきたまご



やさいのんにく  
じょうゆあえ

今日の給食  
から



### 豚丼（ぶたどん）

ぶたどんは、めいじじだいからようどんちからいほっかいどうおびひろしで、うなどんどんえかんがだりょうりほんばあじ食べてみたいですね。

きょうきゅうしよくようぶたにくしらたきたまなが今日は給食用にアレンジして、豚肉と白滝、玉ねぎ・長ネギ・にんじん・えだまめいあまあじつくに入れて甘じょっぱい味に作りました。



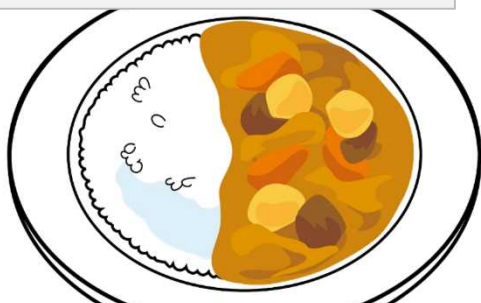
# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月20日（火）

てづくりぎゅうにゅうプリン

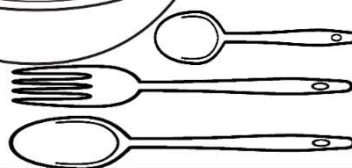


むぎいりごはん



ポークカレー

アーモンドサラダ



今日の給食  
から



### アーモンド



クイズ：アーモンドは木のどの部分を食べているでしょうか？

- ①種      ②果肉      ③根っこ

●○正解は、お昼の放送で発表します○●

アーモンドは写真のように、木になります。

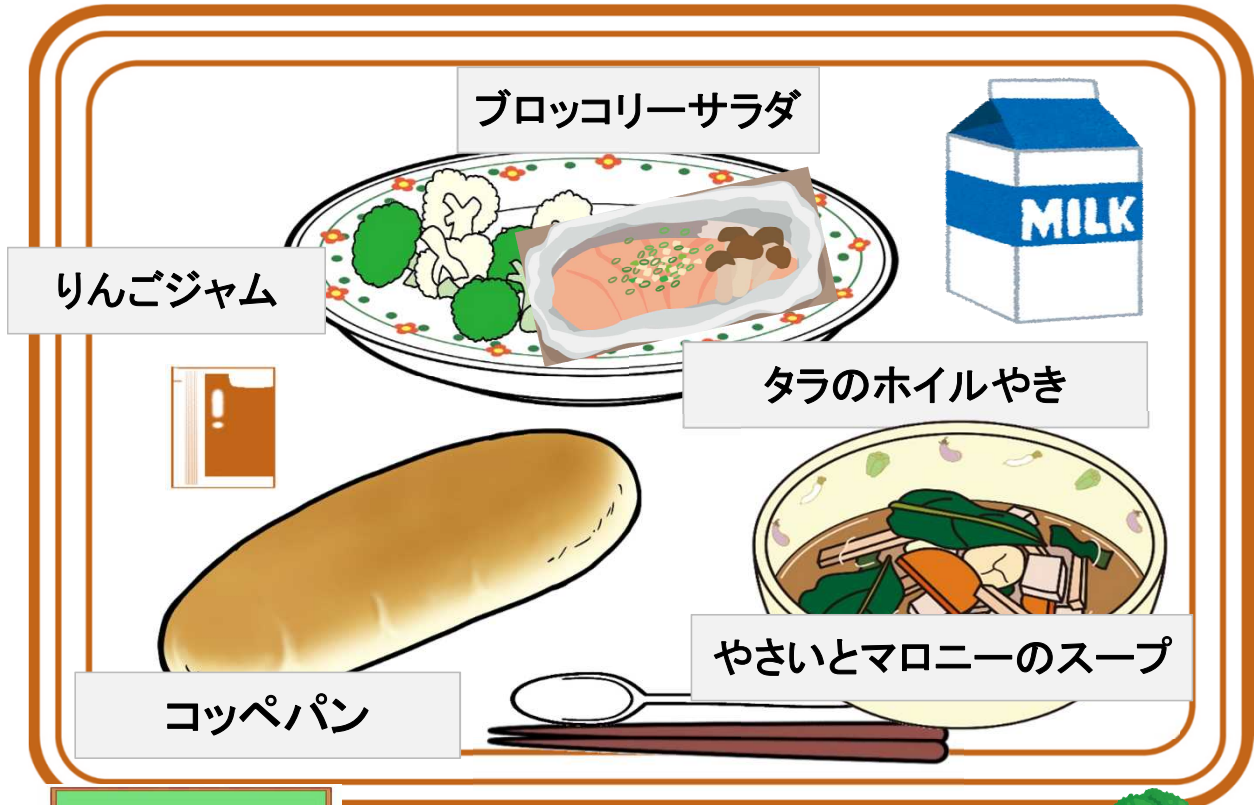
ヒント

実は、桃に似ていますが、厚さ1cmにも満たず、とても渋いので食べられないそうです。



# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月21日（水）



### ブロッコリー



日本は、野菜の中でも特に消費量の多いキャベツ、だいこん、トマト、なす、ネギ、玉ねぎなど14品目の野菜を国民にとって重要な「指定野菜」に位置づけています。そして、ブロッコリーの消費量がこの10年で3割近く増えていることから、2026年度から新たに「指定野菜」のひとつに加えることになりました。指定野菜になることで、安定して買えるようになるそうです。

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月22日（木）

### おでん給食

からしあえ



おでん



わかめごはん



今日の給食  
から



## おでん

アツアツのおでんをフーフーフーと息を吹きかけて食べることから、今日2月22日<sup>にち</sup>が「おでんの日<sup>ひ</sup>」になりました。

おでんとは、日本料理<sup>にほんりょうり</sup>の煮物<sup>にもの</sup>に分類され、かつお節<sup>かつおぶし</sup>を昆布<sup>こんぶ</sup>でとっただし汁<sup>じゅう</sup>に、いろいろな具<sup>ぐ</sup>を入れて楽しむ料理<sup>りょうり</sup>です。

今日の給食でも、9種類<sup>きゅうしゅるい</sup>の具<sup>ぐ</sup>が入っています。全部<sup>ぜんぶ</sup>の具<sup>ぐ</sup>を1人1人<sup>ひとりひとり</sup>に入れるのは難<sup>むずか</sup>しいですが、たっぷりのおでん<sup>おでん</sup>を作ったので、たくさん食<sup>た</sup>べてくださいね。

おでん



# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月26日（月）



### さといも

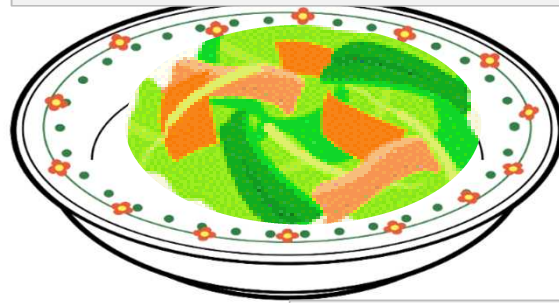
あき 土 ち 中 な か しゅうかく 長期保存ができる 里芋 は、むかし 昔から 食 べ ら れ て き ま し た。お 月 見 など 行 事 食 と の 関 わ り も 深 く、日 本 の 食 文 化 に 欠 か せ な い 食 べ 物 で す。里 芋 の ぬ る ぬ る と し た ぬ め り は、ガ ラ ク タ ン と い う 食 物 繊 維 で、お な か の 中 を き れ い に す る 働 き を し ま す。今 日 の 給 食 で は 里 芋 の 中 華 煮 を 作 り ま し た。ご はん に も 合 う お い し い お か ず に な っ て い ま す。



# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月27日（火）

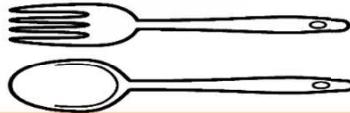
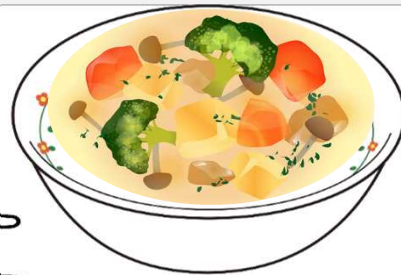
ゆでやさいサラダ



ココアあげパン



やさいとウインナーのスープに



### 揚げパン



クイズ：今日の給食のあげパンはどこで揚げているのでしょうか？

- ①パン屋さん    ②揚げ物の工場    ③富屋小の給食室

●○正解は、お昼の放送で発表します○●

今日は定番のココア味にしてみました。他にも、シュガー、きな粉、抹茶、いちごミルクなどいろいろな味がありますね。みなさんはどの味が一番好きですか？

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月28日（水）



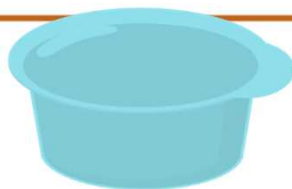
### チャーシャン豆腐

チャーシャン豆腐<sup>どうふ</sup>とは中国<sup>ちゅうごく</sup>の四川料理<sup>しせんりょうり</sup>から生まれた家庭料理<sup>かていりょうり</sup>のひとつです。中国語<sup>ちゅうごくご</sup>では、「ジア・チャン・ドウ・フ」といいます。「ジア・チャン」とは、「いつもの」という言葉<sup>ことば</sup>で、「いつも食べている豆腐料理<sup>りょうり</sup>」という意味<sup>いみ</sup>になります。それくらい、中国<sup>ちゅうごく</sup>の家庭<sup>かてい</sup>ではいつもある料理<sup>りょうり</sup>なのですね。

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 2月29日（水）

セノビーゼリー



ビビンバどん

タンタンはるさめスープ



今日の給食  
から



### ビビンバ丼（どん）



ビビンバとは、<sup>かんこくりょうり</sup>韓国料理のひとつです。<sup>かんこく</sup>韓国での正式な名前は、<sup>せいしき</sup>ピビンパフといい、<sup>なまえ</sup>ピピンは「混ぜる」、パフは「ご飯」のことで、具を混ぜて食べるごはんという意味になります。

今日の給食では、<sup>きょう</sup>豚肉を<sup>きゅうしよく</sup>甘辛く炒めたものと、<sup>ぶたにく</sup>ほうれん草・<sup>あまから</sup>大豆もやし・<sup>いた</sup>にんじんのナムルをごはんの上にのせていただきます。スプーンでよく混ぜてから、いただきます。

|                                                                                     |                                      |                                                                                                                                         |                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <p>正解は③番の3つです。いかの身体はほとんどが筋肉でできていて、その体を活発に動かすためには多くの酸素が必要です。そのため、心臓が3つあるということです。</p> | <p>正解は②番の鶏の胸の肉です。</p>                | <p>正解は②番の水戸黄門です。水戸黄門ゆかりの地である茨城県水戸市には、昔のレシピを参考にした「水戸藩ラーメン」があります。レンコンを練りこんだ麺に、スープはしょうゆ味で、ニラやんにくなどの5種類の薬味が入り、当時の具にはクコの実や松の実、シイタケが入っていた</p> | <p>正解は①番のチョコを早く冷やせるようにです。チョコレートの型と接する面が多いほど、チョコレートは固まる時間が早くなります。</p> |
| <p>正解は③番の黄色です。</p>                                                                  | <p>正解は、①番の種です。種の殻をむいて種実の部分を食べます。</p> | <p>正解は、③番の富屋小の給食室です。パン屋さんに持ってきていただいたコッペパンを給食室であげて、ココアを付けています。</p>                                                                       |                                                                      |