



月	火	水	木	金
2 ストロベリーカスタードタルト いちごの果肉が入った甘酸っぱいいちごジャムとなめらかなカスタードクリームを詰めて焼き上げたタルトです。給食には初めて登場します。味わってみてください。	3 節分① 2月3日は節分です。節分とは鬼を追って新年を迎える、立春の前日の行事のことです。江戸時代までは立春が1年の始まりで、節分が1年の締めくくり (紙面下部「節分②」に続く)	4 クラムチャウダー チャウダーには、白いクリームスープのニューイングランド風と赤いマトスーのマンハッタン風の2つがあります。今日はあさりを使用した白色のクラムチャウダーです。	5 元気な体をつくろう 寒さの厳しい日が続いていますが、体調を崩していませんか。風邪や病気に負けない元気な体を作るためにはバランスのよい食事が大切です。日々の食事を振り返ってみましょう。	6 利比°ック・パ°リビ°ック記念献立① 2月6日からイタリアのミラノとコルティナで冬季オリンピック・パラリンピックが開催されます。それにちなみ、今日はイタリア風の (紙面下部「利比°ック・パ°リビ°ック記念献立②」に続く)
9 麩 麩の原料は小麦粉です。小麦粉から取り出したグルテンというたんぱく質に小麦粉を混ぜて形を作り、焼いたり、茹でたりして作ります。今日は焼いた麩を使用したすまし汁です。	10 おかかあえ おかかとは「かつお節」を削ったものや、削ったあとにさらに細かくしてしょうゆなどで味をつけたもののことです。今日は、ほうれん草ともやしをおかかであえました。	11 建国記念の日 	12 大根 1年中食べられる大根ですが、冬が旬の野菜です。冬の大根は、甘みが強くてみずみずしいので、今日のような煮もの料理にぴったりです。ビタミンCやカリウムなどを含みます。	13 2月14日はバレンタインデー 日本では女性から男性にチョコレートを贈る文化があります。最近では友だち同士で贈りあうことも多いそうです。今日はバレンタインにちなみ、チョコプリンをつけました。
16 ブロッコリーとカリフラワー どちらも冬が旬の野菜です。緑色のブロッコリーは緑黄色野菜、白色のカリフラワーは淡色野菜に分類されます。どちらもビタミンB群やビタミンCを豊富に含んでいます。	17 もち麦ごはん 毎月登場しているもち麦ごはん。お米と一緒に「もち絹香」という種類の大麦を入れて炊き上げています。もち絹香は栃木県で開発された大麦で、食物繊維を豊富に含んでいます。	18 ミルメーク 寒い時期は牛乳の残りが多くなりがちです。ミルメークは牛乳をさらにおいしく飲んでほしいという思いから誕生しました。牛乳パックを開いて粉末を入れ、混ぜて飲みましょう。	19 西京焼き 西京焼きは、「西京みそ」という甘みのあるみそに魚や肉などを漬けて焼いたものです。今日はさわらを漬け込みました。みその旨味と香ばしいかがりが食欲をそそります。	20 いよかんゼリー いよかんはみかんと同じかんきつ類です。1月～2月が旬のいよかんは、みかんよりも少し大きく、皮が厚いのが特徴です。今日は、国産のいよかんを使用したゼリーです。
23 天皇誕生日 	24 五目ごはん 今日の五目ごはんは、ごぼう、たけのこ、しいたけ、とり肉、油揚げ、こんにゃくと具だくさんです。ごはんを食べると脳の働きがよくなります。残さず食べましょう。	25 ピーチミルクババロア ババロアはフランス発祥のデザートです。今日は、もも味のババロアにもも缶とパイン缶を合わせました。牛乳のやさしい甘さともものさわやかな風味が相性抜群です。	26 もずくスープ もずくは海そうの仲間です、ぬるぬるしたぬめりが特徴です。今日は、卵や野菜と一緒に中華風のスープにしました。もずくには、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。	27 キャラメル キャラメルは砂糖や牛乳を煮詰めて作るお菓子です。やさしい甘さと香ばしいかがりが特徴です。今日は、キャラメルのおいしさを詰め込んだキャラメルコッペパンです。
(6日の続き) 利比°ック・パ°リビ°ック記念献立② 献立にしました。イタリアのミラノ発祥のカツレツは、仔牛肉を薄くのぼし、パン粉や粉チーズを付けて揚げ焼きにしたものです。日本のトンカツのルーツの1つでもあります。今日は、牛肉の代わりにとり肉を使用し、カツレツの上にトマトソースをかけました。ミラノ風ミネストローネは、米が入った具だくさんの野菜スープです。米が入ることで香ばしくなり、いつものトマト味のミネストローネとはひと味違ったおいしさです。今日は、玄米を使用していますので、プチプチした食感を楽しみながら食べてみましょう。オリンピック・パラリンピックは4年に一度開催される世界的なスポーツの祭典です。世界で活躍するアスリートをみんなで応援しましょう。				
(3日の続き) 節分② の日とされていました。豆をまいたり、玄関先に柊の枝にいわしの頭を刺したものを飾ったりして、鬼(悪いこと)を追払い、1年の幸せを願います。				