

2月 盛り付け表

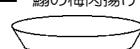


Monday○月	Tuesday○火	Wednesday○水	Thursday○木
	<p>※特にフォークが導入されまし た！志木二中では昨年か う大切に使いましょ や先ずは細く曲がり なつていてる</p>	<p>1 牛乳 麻婆白菜丼 肉団子入り 中華スープ スプーン</p>	<p>麻婆白菜は、麻婆の味付けで豆腐ではなく白菜を使用しています。白菜の甘味で一味違った麻婆です。</p>
<p>5 柳川丼 牛乳 大根の味噌汁 スプーン</p>	<p>6 1年生 給食なし ツナトースト 牛乳 ホワイトシチュー つぶつぶみかんゼリー スプーン</p>	<p>7 いちご2個 牛乳 スパゲッティー ナポリタン パリパリ ポテトサラダ フォーク</p>	<p>8 ししゃもの南蛮漬け 牛乳 鸡肉と大根の煮物 たこ飯 スプーン</p>
<p>柳川丼は、どじょうを卵とにじ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にじしました。</p>	<p>つぶつぶみかんゼリーは、みかん缶とオレンジジュースを使って給食室で作りました。</p>	<p>ナボ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>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 焼肉サラダ 牛乳 ウインナーと野菜のスープ 粉雪揚げパン スプーン</p>	<p>14 グリーンサラダ 牛乳 コーンピラフ チョコカップケーキ ファルファッレのスープ スプーン</p>	<p>15 2年生 給食なし 手作り春巻き 牛乳 担々麺 中華麺 汁 スプーン</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>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戻に使ってください。</p>	<p>担々麺は中国の四川省発祥の辛みを利かせた挽肉と細切り野菜をのせた麺料理です。</p>	
<p>19 3年生12:05 牛乳 ハッシュドポーク フルーツヨーグルト スプーン</p>	<p>20 さわらの西京焼き 牛乳 卵の花いり ご飯 けんちん汁 スプーン</p>	<p>21 イカのパリカフライ 牛乳 ヨーグルト キムチと根菜のピリ辛うどん 麺 スプーン</p>	<p>22 醋豚 牛乳 ご飯 ビーフンソテー スプーン</p>
<p>手作りフルーツヨーグルトには、みかん、ハイシンりんご、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>冬の時期の鰯は墨鰯といいます。12月～2月にかけての冬が旬で産卵期前で脂がのっており人気があります。</p>	<p>イカフライの香辛料として使ったパリカフライは唐辛子の一種で実は大型でビ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>ビーフン(中国語:米粉)は、うら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ブンを原料としています。</p>
<p>26 チキン南蛮 牛乳 ボイルキャベツ ご飯 白菜の味噌汁 スプーン</p>	<p>27 さんまの筒煮 牛乳 即席漬け ご飯 田舎風味噌汁 スプーン</p>	<p>28 豆腐とえびのチリソース 牛乳 ご飯 おこげスープ スプーン</p>	
<p>チキン南蛮は、揚げた鶏肉に醤油と白酢を合わせたタレを絡め、手作りのタルタルソースをかけました。</p>	<p>さんまの筒煮は、骨まで柔らかく煮ています。骨まで食べてしまつかりカルシウムを補給して下さい。</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が期待できます。</p>	



Friday @ 金

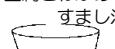
2 鰯の梅肉揚げ



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

鰯の塩焼き



ひじき入り牛乳



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ましょう。

23

ハンバーグ

ハヤシソース

粉ふき芋



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。

