

	月	火	水	木	金
献立	1 ごはん  牛乳 まいだけのみそしる さけのおおやき だいこんのそぼろあんかけ	2 ソフトフランスパン 牛乳 コロコロやさいのスープ カレイのごろそうあげ(タルタルソース) フレンチサラダ こんぶまめ	3 ごはん 牛乳 ほうれんそうのみそしる にくじゃが きりぼしだいこんのサラダ さけふりかけ	4 ミニコッパン  牛乳 ミネコッパン カレーうどん いかてんぷら いちごジャム	5 ごはん 牛乳 たらよせなべ あじつぎにくだんご ブロッコリーのおかかあえ
エネルギー	670kcal 870kcal	580kcal 750kcal	630kcal 820kcal	720kcal 930kcal	670kcal 870kcal
あか	油揚げ 味噌 鮭 鶏肉 牛乳	ウィンナー カレイ チーズ 大豆 昆布 牛乳	わかめ 味噌 豚肉 ぶりかけ 牛乳	鶏肉 かまぼこ いか 牛乳	鮭 つみれ 油揚げ 豆腐 肉団子 牛乳
き	ごはん 片栗粉	パン ジャガイモ 油 タルタルソース	ごはん ジャガイモ 白滝 ごま油	パン うどん 油 ジャム	ごはん 油
みどり	長ねぎ 椎茸 大根 人参 たけのこ 椎茸	白菜 人参 玉ねぎ コーン キャベツ 黄ピーマン	長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり いんげん	玉ねぎ 人参 長ねぎ 椎茸	白菜 長ねぎ 水菜 しめじ 人参 ブロッコリー
栄養メモ	鮭の身は赤いので、赤身魚と思われがちですが、白身魚に分類されます。エビやフランクtonなどの甲殻類から赤い色素のアスタキサンチンが蓄積されています。	今日は節分です。2月2日が節分になるのは明治30年(1897年)以来の124年ぶりです！	ほうれん草の付け根の部分には、抗酸化作用のあるポリフェノールや、骨の形成に必要なマンガンが多く含まれています。捨てるのはもったいないので、土をよく洗い落とす程度にきりぎりで食べましょう。	いちごは、いわずと知れたビタミンCの宝庫であり、風邪の予防に効果的であるほかにも美容効果が期待できます。	ブロッコリーは、カリウムや鉄やビタミンKなどミネラル成分に富んだ野菜です。日本で本格的に栽培が始まったのが1980年代に入ってからと意外と新しいです。
献立	8 ごはん 牛乳 すいとんじる ぶたヒレカツ(ソース) こまつなのしらすあえ	9 ココアパン 牛乳 エビとチンゲンサイのスープ チーズインハンバーグ ジャーマンポテト	10 ごはん  牛乳 えのきのみそしる すきやきふうに ようなし	11 けんこくきねん ひ 建国記念の日	12 ごはん 牛乳 わかめスープ ピピンパどん バレンタインチョコプリン
エネルギー	670kcal 870kcal	630kcal 820kcal	680kcal 880kcal		710kcal 920kcal
あか	鶏肉 油揚げ 豚肉 しらす 海苔 牛乳	ベーコン ハンバーグ チーズ 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 豆腐 牛乳		わかめ 豆腐 豚ひき肉 牛乳
き	ごはん すいとん 油	パン 曹風 ジャガイモ 油	ごはん 白滝 油		ごはん ごま油 ごま プリン
みどり	大根 人参 ごぼう しめじ 小松菜 もやし 長ねぎ	チンゲン菜 長ねぎ 人参 玉ねぎ ハセリ	えのき 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ 人参 洋梨		人参 長ねぎ コーン もやし ほうれん草 山菜
栄養メモ	小松菜は、江戸時代、現在の東京の小松川あたりで栽培されていたことから、小松菜と名付けられたとされています。	じゃがいもは、男爵やメークインなどの品種のほかにも、最近ではシャドークイーンやノーザンルビー、インカのめざめなど様々な品種がありますね。	えのきだけは、低カロリー食材で食物繊維を豊富に含むためダイエット食材としても最適です。		わかめには、カルシウムやマグネシウムなどの要素が豊富に含まれています。これらは、酢と合わせて食べることでさらに吸収率が上がります。
献立	15 ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる ほっけのさいきょうやき きんぴらごぼう あじのり	16 こくとうパン 牛乳 ミートボールシチュー スパニッシュオムレツ アスパラとベーコンのソテー	17 ごはん  牛乳 はるさめスープ マーボーどうふ みかんゼリー	18  <福島町ご当地給食> ミニコッパン 牛乳 しおちゃんこラーメン あげしゅうまい ブルーベリージャム	19  <福島町ご当地給食> ふくしまさん 福島のあわびと  牛乳 椎茸のたきこみごはん ふりののみそしる さけのフライ(ソース) ほうれんそうごまあえ
エネルギー	600kcal 780kcal	640kcal 830kcal	680kcal 880kcal	700kcal 910kcal	640kcal 790kcal
あか	味噌 ほっけ さつま揚げ 海苔 牛乳	ミートボール 豚粉粥 牛乳 卵 ベーコン	鶏肉 豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	鶏肉 つみれ かまぼこ 焼売 牛乳	あわび 油揚げ ぶり 鮭 牛乳
き	ごはん ジャガイモ ごま油	パン ジャガイモ パター 油	ごはん 曹風 ごま油 ゼリー	パン ラーメン 油 ジャム	ごはん 油
みどり	長ねぎ えのき ごぼう 人参 レンコン	人参 玉ねぎ コーン アスパラ しめじ	えのき 長ねぎ 椎茸 たけのこ	メンマ 長ねぎ 人参 もやし コーン	椎茸 人参 長ねぎ ほうれん草 もやし
栄養メモ	ごぼうは、食物繊維が豊富に含まれ腸内環境を整えるほかにも、有害物質を排出させたりコレステロール値を下げたりするはたらきがあります。	アスパラガスは、光に当てて育てるとグリーンアスパラガスに、土をかけることで遮光して栽培するとホワイトアスパラガスになります。	豆腐は、豆乳に凝固剤を加えて固めてつくります。原料の大豆には、たんぱく質とビタミンB群を豊富に含みます。	福島町ご当地グルメ給食第一弾！福島町名物のちゃんこ鍋にラーメンを入れた一品を考案してくれました！これまではちゃんこうどんやちゃんこ汁はありましたが、ラーメンは初です！どうぞお楽しみに！	福島町ご当地グルメ給食第二弾！福島町独自の手法で養殖しているあわびをふんだんに使った炊き込みごはんです！
献立	22 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる ぶたにくのしょうがいため パイナップル	23 てんのう たんじょうび 天皇誕生日	24 ごはん 牛乳 さつまじる さんまのかつおぶしに 福島こんぶのもの	25 ミニソフトフランスパン 牛乳 レタスのスープ ペペロンチーノスパゲッティ レーズンクリーム ミルク	26  <福島町ご当地給食> くろまいごはん 牛乳 ふくしまいせん 福島海鮮カレー  イカリングフライ  ふくじんづけ 
エネルギー	640kcal 830kcal		700kcal 910kcal	620kcal 800kcal	730kcal 940kcal
あか	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳		豚肉 豆腐 さんま ごんぶ ちくわ 油揚げ 牛乳	ベーコン ウィンナー 牛乳	いか 牛乳 豚粉粥
き	ご飯 油		ごはん さつま芋 ごんぶ ごま油	スパゲッティ クリーム 油 ミルク	ごはん ジャガイモ パター 油
みどり	小松菜 長ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ パイン		人参 長ねぎ ごぼう	レタス 玉ねぎ 人参 ハセリ ほうれん草	人参 玉ねぎ りんご 福神漬
栄養メモ	パイナップルは、熱帯・亜熱帯で広く栽培されています。日本では、沖縄県で多く栽培されています。		脂質の多い秋刀魚などの魚は、大根おろしと合わせると一緒に食べることはなんでもでんぶの消化酵素が働いて、消化が促進されます。	レタスの成分の90%以上は水分で、エネルギーは100gあたり12kcalと低カロリーの野菜です。	福島町ご当地給食第三弾！ご飯は、福島町の黒米を使い、またルーには福島町のいかとたこを使った海鮮カレーにしました。お楽しみに！

<福島町のご当地グルメ給食考案>

先月は、北海道のご当地グルメを給食として提供しましたが、今月は、福島町のご当地グルメ給食を、福島小学校の5年生が考案してくれました！

① ちゃんこラーメン

福島町といえば相撲が盛んですが、お相撲さんがよく食べるちゃんこ風ラーメンにしました。様々な色とりどりの具材がラーメンとの相性がよく合います。

② 福島産あわびとしいたけのたきこみご飯

福島町で陸上養殖しているあわびと福島町でよく採れる椎茸を使った炊き込みご飯にしました。今回のあわびは、町から提供していただきました。感謝していただきます！

③ 福島海鮮カレー

ご飯は福島町の黒米を使用し、ルーは、福島町のいかとタコを入れて、トッピングにはイカリングフライをつけました。また、今回は、福島町の水産加工会社の久吉 吉田商店さんのいかを使用する予定です。感謝していただきます！

こんげつふくしまちよ しょくざ ~ 今月の福島町の食材



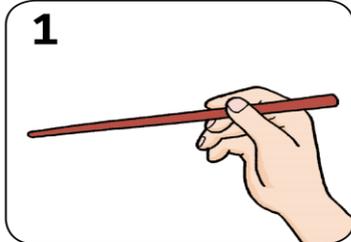
あわび こんぶ しいたけ  
くろま たこ いか



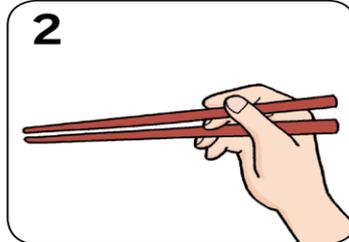
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは、「つかむ」「はさむ」「切る」などの様々な使い方があります。正しいはしの持ち方を身に付けて、楽しい食事の時間にしましょう。

やってみよう!

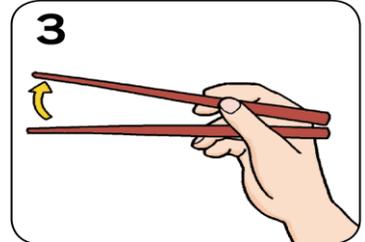
## 基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



## マナー違反に注意!

## きらいばし



一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探しばし</p>	<p>はし渡し</p>

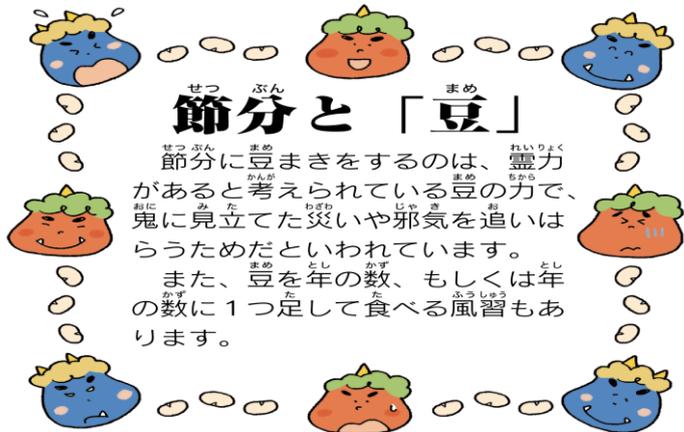
### < 節分について >

節分(せつぶん)とは、四季の移り変わり節目のことをいいます。昔の考えでは、季節の変わり目には邪気(鬼)が生じるとされていてこの邪気を祓うために「豆打ち」があり、これが「豆まき」の元になったとされています。また、恵方巻はその年の干支によって定められた最も良いとされる方角(恵方)に向かって巻きすしを食べることから、こう呼ばれることになったとされる説があります。



### 節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。



### < 福島町学校給食センターのホームページについて >

福島町の公式ホームページ内に、学校給食の献立表や給食内容の紹介を掲載しております。下記のQRからもご覧いただけます。今後も、充実したホームページの作成に努めてまいります。



### < 今月の平均栄養価 >

	小学校(中学年)	中学校
エネルギー	660kcal	850kcal
たんぱく質	27.0g	33.0g
脂質	21.9g	28.5g

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください