



Main table containing daily menu items, ingredients, and energy values. Columns include Date, Day, Dish Name, Dairy, Red Foods, Green Foods, Yellow Foods, Energy [kcal], and Nutrition Notes.

2日 豆腐ナゲットは、鶏肉のかたまりを揚げる「チキンナゲット」を、木綿豆腐などを加えてアレンジしたものです。スコッチブrossは、イギリス・スコットランドの伝統的な料理で、大麦に野菜や肉を混ぜて、煮込んだ素朴なスープです。

3日 行事食～節分～ 3日は災いをもたらず鬼を追い払い、新しい年に福を呼び込む行事・節分です。1年間無事に過ごせるようお願い、自分の年齢より1粒多く豆を食べるのが習わしですが、給食ではカリッと揚げてのり塩をまぶした大豆と、生臭くて鬼が苦手とされるいわしを蒲焼きにして出します。

4日 世界の料理～スウェーデン～ この日の給食はスウェーデン料理を取り入れました。 「ショットブッラル」はスウェーデン風のミートボールで、現地では定番の料理です。クリームソースとベリージャムでいただきます。 「ヤンソンズ・フレステルセ」は、ヤンソン氏の誘惑という名前のポテトグラタンです。その名の由来はきょうの給食だよりをご覧ください！

5日 今月のおでんは、甘い味噌をつけていただく「味噌田楽」風おでんです！

9日 郷土料理～千葉県～ この日の給食は、千葉県の郷土料理を取り入れています。 「つみれ汁」は、いわしのすり身を団子状にして加えた郷土料理です。 県の花でもある菜の花は和え物に、千葉県が日本一の生産量を誇るピーナッツは、古くから保存食として親しまれてきた「落花生みそ」にします。

12日 行事食～Valentine～ 今月14日はバレンタインデー、恋人に限らず、家族や友達など大切な人に愛情を伝える日です。 チョコレートを贈る日本の風習に習い、南二中では、くるとアーモンドのざくざくした食感がおいしいチョコレートケーキを出します。お楽しみに！

15日 豚肉ときのこのとろろ椀は、最後にすりおろした長いものを流し入れる、とろみのある汁物です。 このとろみは「ムチン」という粘り成分によるもので、たんぱく質の消化吸収を高めてくれます。とろみで冷めにくくなるので、寒い冬にぴったりですね！

17日 主菜の擬製豆腐は、つぶした豆腐に溶き卵や野菜を加え、また元の豆腐のように形作り（擬製）焼く料理です。見た目はたまご焼きのようですが、豆腐を多く使うのでしっかりとめらかな食感です。

22日 いよいよ受験本番！翌日々に都立高校の一般入試を控える3年生に、給食室からチキン「カツ」、丼でエールを送ります。南二中生は、カツで受験に「勝つ」！がんばってください！ 八杯汁は、薄く細長く切った豆腐を煮た、とろみのある汁物です。

23日 さざれとは、細かいものや小さいものこのことをいい、さざれ焼きは、魚の表面にマヨネーズを塗り、細かいパン粉をまぶして焼いた料理のことです。

24日 今年度初登場のセルフオムライス、自分でチキンライスの上に薄焼き卵をのせ、ケチャップをかけていただきます。 サラダには、寒い今の時期に旬を迎えるブロッコリーとカリフラワーの「花野菜」を使います。

29日 期末試験最終日はドライカレー。ルータイプのカレーと違って汁気の少ないカレーです。給食ではひき肉に、細かく刻んだ大豆も合わせて使用します。

牛乳には、カルシウム・たんぱく質など、成長期の生徒にとって、とても大切な栄養素がたくさん入っています。残さないで飲みましょう。 今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、栄養士までご相談ください。 献立は、食材料の都合により変更することがございます。ご了承ください。

日々の給食についての詳しい情報は、本校ホームページに毎日アップ中の『きょうの給食だより』をご覧くださいませ