

令和4年2月 献立使用材料予定表

テーマ「伝統的な食べ物」 ☆リクエスト献立

港南台ひの特別支援学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>「郷土食の献立」10日</b></p> <p>青森県弘前に「青い松の森」があったので、青森と名前がつけました。本州の最北部あり、県全体が豪雪地帯で、2月は雪景色になります。青森県は三方を海に囲まれており、八戸漁港では、いかやさばがたくさん獲れます。農業も盛んで、にんにくやごぼう、りんごの生産量は日本一です。</p> 	<p>1 高2年1・2組総合学習</p> <p>中国と韓国の春節について知る</p> <p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>中華あえ もやし にんじん ごま サラダ用こんにゃく 砂糖 ごま油</p> <p>☆麻婆豆腐 豆腐 豚肉 にんじん ねぎ 米油 しょうが にんにく みそ 砂糖 ごま油 トウバンジャン テンメンジャン</p> <p>牛乳</p>	<p><b>「国際理解の献立」24日</b></p> <p>三方を他国に囲まれているドイツの食事は、地域ごとに特色があります。共通することは、朝と夕食は火を使わない食事で、昼食に温かいものを食べます。世界で一番ビールを消費し、豚肉の加工品が多くあります。ドイツのザワークラウトは、発酵食品です。</p> 	<p>3</p> <p>節分にちなんで だいたすを味わう</p> <p>はいがごはん はいが米</p> <p>行事食 大豆とじゃこの炒り煮 だいす ちりめんじゃこ ごま 砂糖 米油</p> <p>☆さばの塩焼き さば</p> <p>豚汁 豚肉 豆腐 油揚げ だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ こんにゃく みそ</p> <p>牛乳</p>	<p>4 中1・高2年3・4組総合学習</p> <p>豆腐について知る</p> <p>高3お祝い給食</p> <p>ごはん 精白米</p> <p>磯香あえ キャベツ こまつな きざみのり</p> <p>☆肉そぼろ 豚肉 にんじん</p> <p>すまし汁 豆腐 梅ふ ねぎ わかめ</p> <p>牛乳</p>
<p>7</p> <p>みそおでんを味わう</p> <p>茶飯 はいが米 ごま</p> <p>おひたし はくさい 削り節</p> <p>みそおでん さつま揚げ ちくわ ちくわぶ だいこん さといも こんにゃく うすら卵 昆布 みそ 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>8</p> <p>事始めについて知る</p> <p>行事食</p> <p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>切干しだいこんの煮物 切干しだいこん 油揚げ にんじん 米油 砂糖</p> <p>☆ぶりの照り焼き ぶり しょうが でんぶん</p> <p>事始め汁 あずき 豚肉 豆腐 さといも にんじん ごぼう だいこん こんにゃく みそ 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>9</p> <p>豆の栄養について知る</p> <p>ロールパン ☆スパゲティ スパゲティ 米油</p> <p>☆ミートソース 豚肉 たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく チーズ 米油 カットトマト</p> <p>ピーンズサラダ いんげん豆 えだまめ コーン かぶ 砂糖 米油</p> <p>☆ヨーグルト 牛乳</p>	<p>10</p> <p>青森県の郷土料理を知る</p> <p>郷土食</p> <p>はいがごはん はいが米</p> <p>せんべい汁 鶏肉 南部せんべい ごぼう にんじん ねぎ だいこん せり</p> <p>いかと里芋の煮物 いか 凍り豆腐 さといも だいこん こんにゃく 砂糖</p> <p>☆りんご 牛乳</p>	<p>11 建国記念の日</p> 
<p>14</p> <p>カカオ豆について知る</p> <p>黒パン</p> <p>煮野菜のサラダ かぶ ブロッコリー コーン 米油 砂糖</p> <p>☆チリコンカーン 豚肉 だいす たまねぎ にんじん マカロニ にんにく パセリ 米油 カットトマト 小麦粉 チリパウダー</p> <p>牛乳</p>	<p>15</p> <p>納豆の発祥の地について知る</p> <p>はいがごはん はいが米</p> <p>沢煮椀 豚肉 にんじん ごぼう みずな えのきだけ しょうが でんぶん</p> <p>豚肉とだいこんの煮物 豚肉 だいこん じゃがいも こんにゃく にんじん しょうが こまつな 米油 砂糖</p> <p>納豆 牛乳</p>	<p>16</p> <p>シーフードを味わう</p> <p>ごはん 精白米</p> <p>切干しだいこんの炒め煮 切干しだいこん たまねぎ こまつな にんじん でんぶん 米油 砂糖</p> <p>シーフードカレー いか えび ほたて ベーコン じゃがいも じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン</p> <p>牛乳</p>	<p>17</p> <p>油揚げについて知る</p> <p>子ぎつねごはん はいが米 油揚げ 砂糖 ごま</p> <p>かきたま汁 鶏卵 豆腐 にんじん ねぎ わかめ でんぶん</p> <p>変わり五目豆 だいす じゃがいも 豚肉 こんにゃく にんじん ビーマン 米油 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>18</p> <p>いろいろな食品を食べる大切さを知る</p> <p>食育の日</p> <p>はいがごはん はいが米</p> <p>ツナとこまつなの炒め物 まぐろ油漬 まぐろ水煮 もやし こまつな 米油</p> <p>肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく 米油 砂糖</p> <p>みそ汁 油揚げ だいこん ねぎ わかめ みそ</p> <p>牛乳</p>
<p>21</p> <p>伝統的な食品みそについて知る</p> <p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>☆メヒカリフライ メヒカリ 小麦粉 パン粉 でんぶん 米油</p> <p>ひじきごはんの具 ひじき にんじん 油揚げ ごま 砂糖 米油</p> <p>石狩汁 鮭 じゃがいも だいこん キャベツ ねぎ にんじん こまつな みそ</p> <p>牛乳</p>	<p>22</p> <p>凍り豆腐を味わう</p> <p>すくなめごはん 精白米</p> <p>けんちんうどん うどん 油揚げ さといも だいこん にんじん ねぎ こまつな ごぼう こんにゃく ごま油</p> <p>凍り豆腐の炒り煮 凍り豆腐 豚肉 にんじん ねぎ ちくわ こまつな 米油 砂糖</p> <p>しらぬひ 牛乳</p>	<p>23 天皇誕生日</p> <p><b>2月の「食育の日」の献立</b></p> <p>伝統的な食べ物は、栽培が日本の気候風土に合っているので作り続けていて、安価で簡単に手に入り、おいしいのが特長です。食べ物は「医食同源」といって、薬と同じようからだを元気にしてくれます。伝統的な食べ物は、日本人のからだを元気にしてくれる食べ物です。</p>	<p>24</p> <p>ドイツ料理を味わう</p> <p>はいがパン</p> <p>☆ハンバーグ トマトソース 豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉 でんぶん エリンギ カットトマト 米油</p> <p>ザワークラウト キャベツ 砂糖</p> <p>豆と野菜のスープ煮 ベーコン じゃがいも にんじん いんげん豆 たまねぎ ブロッコリー</p> <p>牛乳</p>	<p>25</p> <p>きなこを味わう</p> <p>☆ごはん 精白米</p> <p>のっぺい汁 鶏肉 油揚げ さといも だいこん にんじん ねぎ でんぶん</p> <p>☆千草焼き 鶏卵 豆腐 にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが 米油 砂糖 でんぶん</p> <p>☆黒みつゼリー 含みつ糖 グラニュー糖 寒天 きな粉</p> <p>牛乳</p>
<p>28</p> <p>豆乳について知る</p> <p>焼きおにぎり 精白米 削り節</p> <p>豆乳チャンポン 中華めん 豚肉 いか えび なるこ にんじん はくさい もやし しょうが 豆乳 米油 みそ</p> <p>☆揚げぎょうざ 豚肉 キャベツ ねぎ たまねぎ ぎょうざの皮 ごま油 米油</p> <p>☆みかん 牛乳</p>	<p><b>豆・豆製品を見つけよう！</b></p>         <p>だいず      とうふ      きなこ      こおりとうふ      とうにゅう      なまあげ      あぶらあげ      なっとう</p>			
<p>今月は日本の伝統的な食べ物である豆・豆製品をいろいろ使用しています。豆・豆製品を見つけて、名前を覚えましょう。</p>				