

## 2月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3歳・3上児昼食献立	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	木	牛乳 せんべい	ちくわの磯辺揚げ・春雨サラダ・わかめスープ・果物		ご飯	牛乳 クラッカー
2	金	牛乳 ビスケット	いわしのかば焼き・柚子の香和え・味噌汁・果物		ひじき ご飯	牛乳 ふくふく豆 菓子 ☆
3	土	牛乳 クッキー	八宝麺・果物	×		牛乳 せんべい
4	日					
5	月	牛乳 ビスケット	誕生日ランチデー（鬼の子ランチ・エビフライ 黄にらのすまし汁・ミニゼリー）	×		牛乳 チーズ せんべい
6	火	牛乳 カステラ	いこみ豆腐・白菜のごま油炒め・じゃが芋スープ・果物		ご飯	牛乳 五目おにぎり ☆
7	水	牛乳 せんべい	鮭のちゃんちゃん焼き・ブロッコリーの塩ゆでの っぺい汁・果物		ご飯	牛乳 ゴマじゃこトースト☆
8	木	牛乳 クッキー	豆腐とツナのハンバーグ・スパゲティソース・豆乳汁 手作りふりかけ・果物		ご飯	牛乳 ビスケット
9	金	牛乳 クラッカー	マーボー大根・ししゃもの味醂干し・ナムル・果物		ご飯	牛乳 青のリクッキー ☆
10	土	牛乳 ビスケット	けんちんうどん・果物	×		牛乳 せんべい
11	日					
12	月					
13	火	牛乳 ジャムパン	鶏肉のカレー醤油焼き・青菜のソテー・トマト・呉汁		切り干し 大根ご飯	牛乳 アップルポテト ☆
14	水	牛乳 せんべい	豚肉のマーマーレード炒め・マカロニサラダ さつまいもの甘煮・果物		ご飯	牛乳 バナナロール
15	木	牛乳 クッキー	肉じゃが・焼きししゃも・キャベツの土佐酢和え・果物		ご飯	牛乳 きな粉ドーナツ ☆
16	金	牛乳 クラッカー	鱈の柚子みそ焼き・五目和え・もずくスープ・果物		ご飯	牛乳 セサミクッキー ☆
17	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース・果物	×		牛乳 おかき
18	日					
19	月	牛乳 クッキー	飛鳥汁・菜の花のしらす和え・味つけのり・果物		ご飯	牛乳 チーズ ビスケット
20	火	牛乳 せんべい	副食付き弁当	○		牛乳 手作りパン ☆
21	水	牛乳 カステラ	鮭の塩焼き・いも煮・味噌汁・果物		ご飯	牛乳 大根餅 ☆
22	木	牛乳 ビスケット	鶏肉のから揚げ・チャプチェ・チンゲン菜のスープ		ご飯	牛乳 小魚 クラッカー
23	金	牛乳 クラッカー	うま煮・ほうれん草の白和え・手作りふりかけ・果物		ご飯	牛乳 さつまいものケーキ☆
24	土	牛乳 クッキー	肉うどん・果物	×		牛乳 せんべい
25	日					
26	月	牛乳 ビスケット	ポークカレーシチュー・大根サラダ・果物		ご飯	牛乳 おでん ☆
27	火	牛乳 ジャムパン	魚の南蛮漬け・切り干し大根のごま酢和え 豆腐のすまし汁・果物		ご飯	牛乳 クッキー
28	水	牛乳 せんべい	干草焼き・おじゃがとじゃこのおかか和え 白菜の納豆和え・果物		ご飯	牛乳 キャロット蒸しパン☆

\* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

# 日本の郷土料理をあじわおう

郷土料理(きょうどりょうり)は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれてきます。

2月の献立には、日本各地の郷土料理や岡山で収穫される食材を使用した献立を多く取り入れています。

### 岡山の農水産物

のり・さわら・ごぼう等いろいろありますが、特に全国でも上位を占める生産量の野菜を紹介します。

#### 【黄にら】

太陽の光を遮断して栽培しています。そのため、食感は青にらに比べて柔らかく、味もほのかに甘く、香りは甘く上品です。岡山県の黄にら生産量は、全国の約7割を占めており、東京をはじめ名古屋や京阪神に出荷されています。給食では「黄にらのすまし汁」に使用します。

#### 【マッシュルーム】

丸い形でかわいらしいマッシュルームは岡山県では主に牛窓で栽培され、全国で約3割を占める生産地です。マッシュルームはうま味成分を多く含んでいます。給食では「スパゲティミートソース」に使用します。

#### 【れんこん】

豊かな土壌を利用して栽培される柔らかいれんこん。岡山県のれんこんの生産量は全国でも上位を占めます。

### 日本の郷土料理～2月の献立から～

#### 【いも煮】

里芋やこんにやく、ネギ、きのこ類、季節の野菜などを具材とした鍋料理です。山形県では秋になると家族や近所の人どうしが河原などに集まり、大きな鍋で「いも煮」を作って食べる「いも煮会」が行われています。日本一の「いも煮会」では、3万人分もの「いも煮」を作っているそうです。牛肉のほか豚肉を使ったり、味付けもしょうゆ味やみそ味など、地域によっていろいろ違いがあります。給食では牛肉を使用したしょうゆ味の「いも煮」を予定しています。

#### 【鮭のちゃんちゃん焼き】

鮭やホッケなどの内臓をとりのぞき、季節の野菜や山菜と一緒に鉄板やホットプレートで蒸し焼きにし、味噌で味付けします。北海道の漁師町における名物料理です。味噌をねぎ味噌にしたり、バターベースにしたり、道内でも場所によってアレンジが存在します。「ちゃんちゃん焼き」の名の由来は諸説あり、「ちゃっちゃん」と作れるからという説と、「ちゃん(お父さん)」が作ることからついた説などがあります。現在も日常食として、各家庭で味付けの工夫がされています。

#### 【飛鳥汁】

奈良県の伝統料理です。由来は諸説ありますが、今から1400年ほど前の推古天皇の時代に、唐からやってきた人たちがこの地に広めたのが由来とも、1000年ほど前にお坊さんが考えたのが始まりとも、また飛鳥時代に唐からきた渡来人の僧侶が、寒さをしのぐためにヤギの乳で鍋料理を作ったのが最初などといわれています。いずれにしても、牛乳で鶏肉を炊いて食べるという料理をルーツにできあがったのが飛鳥鍋です。給食では飛鳥汁で提供します。

## キャベツの土佐酢和え（4人分）

#### （材料）

・人参……………30g  
 ・キャベツ………260g  
 ・きゅうり………30g  
 ・花かつお ……5g  
 ・砂糖……………小さじ2  
 ・酢……………小さじ2

#### （作り方）

①野菜は食べやすい大きさに切り、茹でて、冷まし、水気をよく絞る。  
 ②花かつおはフライパンでから煎りし、細かく刻む。  
 ③ ①②の調味料を混ぜ合わせる。

土佐(現在の高知県)は、かつお節の名産地です。このことから、かつお節を使った合わせ酢のことを土佐酢和えといいます。

