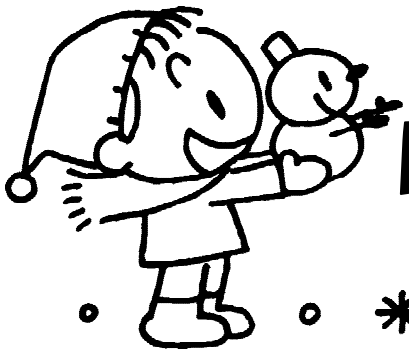
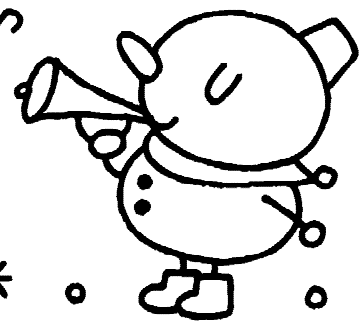
2023年度



中学校 ランチタイム 2月

室蘭市学校給食センター



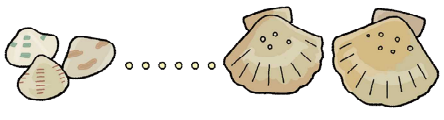
室蘭ご当地給食メニュー

2月28日（水）

○小型コッペパン
○牛乳
○噴火湾産
ホタテのシチュー

噴火湾胆振海区漁業振興推進協議会から提供していただいた、噴火湾でとれたホタテを使ったシチューです。

○ミートボール（2個）



噴火湾産ホタテ

体を元気にしてくれる『タウリン』という栄養素が入っています☆

身が大きく厚みがあり、甘みがあります☆

節分メニュー

2月2日（金）

○ごはん　○牛乳
○ごま汁　○いわしの生姜煮　○福豆

節分とは、季節の変わり目の前日のことをいいます。季節の変わり目には鬼が現れるといわれていて、その鬼を追い払うために節分の行事を行うようになりました。

いわしを食べることで鬼の邪気や厄災を寄せ付けないと言われており、給食では、いわしの生姜煮を提供します。

2023年度　給食テーマ

「日本を巡ろう！」第11弾　京都府

2月16日（金）　○ごはん　○牛乳　○肉豆腐　○真ホッケ西京焼き

給食で日本を巡ろう！第11弾は京都府です。京都府は清水寺や金閣寺などの世界文化遺産として認められた建造物を17カ所も保有する、日本の中でも有名な観光都市です。

京都府には鴨川をはじめとした清流や、豊富な地下水など、良質な水が流れており、ミネラル分が少なく、まろやかなことから、美味しい豆腐がつくられると言われています。今回は、京都府民の冬の定番料理、「肉豆腐」を提供します。

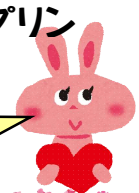
京都府の料理に欠かせない調味料の一つに、白味噌があります。中でも厳しい基準をクリアした京都産の白味噌を西京味噌と呼び、およそ200年前に誕生しました。給食ではかわりに、白味噌で味付けした「真ホッケ西京焼き風」が登場します。香ばしいかおりと、上品な甘みをお楽しみください。

バレンタインメニュー

2月14日（水）

♡小型コッペパン　♡牛乳
♡コーンポタージュ
♡メンチカツ
♡ハートのチョコプリン

ハート型のにんじんが入っていたらラッキー♡



ひなまつりメニュー

2月27日（火）

○ちらし寿司　○牛乳
○すまし汁
○鶏てんぷら梅しそ
○ひなあられ

イタンキ産の昆布でだしを取ります。花型のにんじんが入っていたらラッキー✿

緑、赤、白の３色が入っています。

ひなまつりは、別名「上巳（じょうし）の節句」や「桃の節句」と言い、もともとは季節の変わり目に「身のけがれを祓い、無病息災で暮らせるように」と川で身を清めるという神事でした。

受験応援メニュー

２月９日（金）

♡麦ごはん　♡牛乳
♡カツカレー
♡豚ヒレカツ

受験に『カツ！！』という意味を込めて豚ヒレカツが登場します。受験生が精いっぱいの力を発揮できるよう、みなさんで応援しましょう！

ごはんに乗せて食べよう！

受験当日の朝は炭水化物をしっかり！

受験当日の朝は、エネルギー源となる ごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとります。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けましょう。