

2月 今年の恵方は南南東!

今月の献立

土浦一高／定時制



1990年代後半に某コンビニチェーンが全国的に発売したのをきっかけに節分に恵方巻きを食べるというのがすっかり定番となりました。今では具材もだんだん増えて、定番の7種類どころか10種類以上の豪華版もあります。今年の恵方は南南東です。給食室から見て体育館の方角を向いて目をつぶり、願い事をしながら無言で安全に食べてくださいな!

食べる風邪薬ともいわれる春菊はビタミンCやβカロテンが豊富です

節分

米麹と水から出来る黒酢は中国で香酢とも呼ばれます

包子(パオズ)は中華の点心の一種です

サムゲタンは韓国・朝鮮の薬膳料理のひとつです

チキン南蛮は揚げた鶏肉を甘酢に浸した長崎県発祥の日本料理です

イナダはブリの成長過程の名前。関西ではハマチと呼ばれます

豆鼓は大豆に塩を加えて発酵させた中国の調味料です

奈良の吉野山が屑の産地で、葛粉を使った汁物を吉野汁といいます

茨城の銘柄豚ロースポークの名前の由来は県花の薔薇です

沖縄や奄美大島が特産の黒糖はサトウキビが原料です

初午

茨城の郷土料理『すみつかれ』って知ってる?

2月の最初の午(うま)の日を初午(はつうま)といい、その年の豊作を祈願する日とされています。その初午の日を作るものが『すみつかれ』です。すみつかれは節分でまいだ残りの豆、粗くすった大根と人参、油揚げなどを煮込んで作ります。県内でも地域によってシャケの頭や酒粕などを入れるところもあり、私の家の方では更に酢を入れたりもします。すみつかれの見た目はちょっとグロイですが、昔は寒いこの時期の大切な栄養源にもなったようです。すみつかれとお赤飯を氏神様や稲荷神社にお供えするのが初午の行事です。

今年の初午は2/5(日)

水 1 ごはん 海老といかのチリソース パーク包子 みそ汁 牛乳	木 2 メヒコ風ピラフ ベーコンエッグ 胡瓜と竹輪のごま和え 豆腐スープ 牛乳	金 3 恵方巻 棒餃子 キムチ漬け 春菊とつみれのおすまし 福豆・牛乳
火 6 ごはん 豚肉の黒酢煮 小松菜の和えもの みそ汁 牛乳	7 ホットドッグ フレンチサラダ レタス玉子スープ ショア	8 チーズカレーライス ブロッコリーサラダ いちごムース 牛乳
13 ごはん 五目春巻 サムゲタン風すいとん しば漬け 牛乳	14 きのこあんかけ うどん・そば 華風和え 牛乳	15 ごはん 鶏肉の黒酢煮 小松菜の和えもの みそ汁 牛乳
20 ビビンバ わかめコンソメスープ 牛乳	21 ごはん チキン南蛮 春雨サラダ なめこ汁 牛乳	22 わかめごはん イナダ塩焼き 牛肉と根菜のきんぴら みそ汁 牛乳
27 ごはん ローズポークコロケ ツナキャベツサラダ 鶏だんご鍋 牛乳	28 ごはん さば味噌煮 野菜のごま和え 豆腐すまし汁 牛乳	29 挽肉と隠元の豆鼓炒め丼 キャベツと若芽のナムル 粟米湯 牛乳
3 恵方巻 棒餃子 キムチ漬け 春菊とつみれのおすまし 福豆・牛乳	10 きのこあんかけ うどん・そば 華風和え 牛乳	17 肉味噌ごぼう丼 吉野汁 オレンジゼリー 牛乳
13 ごはん 豚肉の黒酢煮 小松菜の和えもの みそ汁 牛乳	14 ホットドッグ フレンチサラダ レタス玉子スープ ショア	15 チーズカレーライス ブロッコリーサラダ いちごムース 牛乳
20 ビビンバ わかめコンソメスープ 牛乳	21 ごはん チキン南蛮 春雨サラダ なめこ汁 牛乳	22 わかめごはん イナダ塩焼き 牛肉と根菜のきんぴら みそ汁 牛乳
27 ごはん ローズポークコロケ ツナキャベツサラダ 鶏だんご鍋 牛乳	28 ごはん さば味噌煮 野菜のごま和え 豆腐すまし汁 牛乳	29 挽肉と隠元の豆鼓炒め丼 キャベツと若芽のナムル 粟米湯 牛乳