



※牛乳は毎日つきます。
※物資の都合により献立が変わることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
3日 724 kcal ・ごはん 節分メニュー ・グリルチキン(醤油) ・五目煮 ・節分すまし汁	4日 818 kcal ・スタミナ丼 ・ふのみそ汁 ★ ととやき	5日 885 kcal ★ チキンカレー ★ フルーツゼリーポンチ	6日 NEW 868 kcal ★ セルフハンバーガー (パン・ハンバーグ・サラダ) ★ パンプキンポターージュ	7日 916 kcal ・ごはん ★ かりん揚げ ★ 塩昆布和え ・豆腐のみそ汁
10日 742 kcal ・ごはん ・シュウマイ(2個) ★ 豚こまブルコギ ★ 春雨スープ	11日 建国記念の日	12日 748 kcal ・ごはん ★ 赤魚の竜田揚げ ・おかか和え ・大根のみそ汁	13日 757 kcal ★ みそラーメン ・ブロッコリーサラダ ・学給だいふく(豆乳いちご) お米クイズ賞品デザート 大内小2年生・北中1年B組 が選びました	14日 894 kcal ・ピラフ ★ ツナサラダ NEW ★ クリームシチュー ★ 原宿ドッグ(ココアバナナ)
17日 773 kcal ・ごはん ・メンチカツ ・パックソース ・切り干し大根の炒り煮 ・キャベツのみそ汁	18日 796 kcal ・豚キムチ丼 ★ わかめスープ ★ プリン 	19日 792 kcal ・ごはん ・サバの塩焼き ★ 元気サラダ ★ 豚汁 	20日 723 kcal ・コッペパン ★ ポテトカップグラタン ・シーザーサラダ NEW ★ ABCスープ ・ブルーベリークレープ お米クイズ賞品デザート 岩谷小4年生が選びました	21日 877 kcal ・ごはん ★ 鶏肉の唐揚げ(3個) ・きんぴらごぼう ・なめこのみそ汁
24日 振替休日	25日 739 kcal ・ごはん ・にらまんじゅう(2個) ★ チンジャオロース ・中華スープ	26日 752 kcal ・ごはん ・肉だんご(2個) ・高野豆腐の炒め物 ・じゃがいものみそ汁	27日 641 kcal ★ 五目うどん ・こんにゃくサラダ ★ シューアイス	28日 738 kcal ・ごはん ・いわしのみそ煮 ・大根のそぼろ炒め ・厚揚げのみそ汁

栄養満点！大豆を食べよう

「大豆」は「大きな豆」と書きます。大豆より大きいそら豆やきんとき豆もあるというのに、大きいと書く理由には「大切」という意味が込められているからだそうです。豆の中でも特に大切にされたのは、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多く、長く保存でき、豆腐やみそ、しょうゆ、納豆など様々な食品に加工できるなどの理由があります。大豆を使った食品を積極的に摂りましょう。

枝豆 大豆

姿を変える大豆

納豆 みそ・しょうゆ きな粉 大豆油

豆乳 豆腐 大豆もやし 高野豆腐

節分と「豆」

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立て、「鬼は外、福は内」の掛け声で豆をまき、鬼を追い払うことで福を呼び込みます。この時の掛け声は地域によって違いがあるそうです。

大豆レンジャー

大豆レンジャー 助けてー

豆腐レッド

納豆ブルー

しょうゆピンク

油揚げオレンジ

豆乳イエロー

またまた 変身しすぎ

ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ

7日の給食に登場！

かりん揚げ

【材料】4人分

- 豚ロース肉 250g
- かたくり粉 適量
- サラダ油 適量

A

- しょうゆ 大さじ1強
- みりん 大さじ1
- 料理酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1強
- いりごま 10g

【作り方】

- ①豚ロース肉は1cmほどの厚さで、縦1cm×横5cmの棒状に切る。(かりんとうのような形)
- ②①にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ③Aを鍋に入れて熱し、たれを作る。
- ④揚げた肉にたれを絡めて完成。

子どもたちからリクエストの多いメニューです。甘辛たれでご飯が進みます！

リクエスト給食

小学校6年生と中学校3年生に「卒業おめでとうリクエスト給食」のアンケートをとりました。リクエストの多かったメニューを1月～3月の給食に取り入れます。★印のついている料理がリクエストメニューです。お楽しみに！