



※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 <b>節分メニュー</b> ・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 <b>NEW</b> 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  <b>建国記念の日</b>	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) <b>お米クイズ賞品デザート</b> 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 <b>NEW</b> ★ 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 <b>NEW</b> ★ ABCスープ ・ブルーベリークレープ <b>お米クイズ賞品デザート</b> 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  <b>振替休日</b>	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

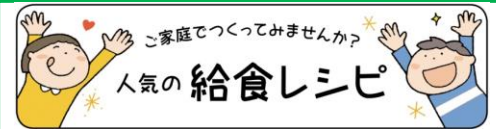


「大豆」は「大きな豆」と書きます。大豆より大きいそら豆やきんとき豆もあるというのに、大きいと書く理由には「大切」という意味が込められているからだそうです。豆の中でも特に大切にされたのは、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多く、長く保存でき、豆腐やみそ、しょうゆ、納豆など様々な食品に加工できるなどの理由があります。大豆を使った食品を積極的に摂りましょう。



## 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。



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

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!



### 【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。



## リクエスト給食



大内中学生会より「テストの日に好きな給食が出ると頑張るので、テストの日の給食をリクエストしたいです」とお願いがありました。1位がささみのレモンソース、2位が唐揚げ、3位がカレーライスでした。ささみのレモンソースは3月に予定しているので、唐揚げを21日(金)の献立に入れました。テスト、頑張ってくださいね!