



# 給食だより



※牛乳は毎日つきます。  
※物資の都合により献立が変更  
になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
2日 733 kcal ・ごはん ・野菜ぎょうざ(2個) <b>★ チンジャオロウスー</b> <b>★ 春雨スープ</b>	3日 768 kcal ・ごはん ・いわしハンバーグ ・豆きんぴら ・節分すまし汁 	4日 806 kcal ・ごはん ・鶏肉のごまみそ焼き(2個) ・炒り豆腐 ・雪下キャベツのみそ汁	5日 698 kcal <b>★ 揚げパン(きなこ)</b> ・ミートオムレツ ・ツナサラダ <b>★ ミネストローネ</b>	6日 753 kcal ・豚の生姜焼き丼 ・白菜のみそ汁 <b>★ ミニレモンゼリー</b>
9日 717 kcal ・ごはん ・グリルチキン(醤油) ・すき昆布炒め煮 ・じゃがいものみそ汁	10日 740 kcal ・ごはん ・厚焼き玉子 ・切り干し大根のカレー炒め ・タラつみれ汁 	11日 建国記念の日 	12日 817 kcal <b>★ セルフカツバーガー</b> 丸パン(切れ目入り) チキンカツ サラダ・タルタルソース <b>★ ABCスープ</b> ・チヨコプリン 	13日 789 kcal ・ごはん <b>★ ささみのヤンニョムチキン</b> <b>★ 塩ナムル</b> <b>★ もずくスープ</b> 
16日 806 kcal ・豚ごぼう丼 ・もやしのみそ汁 <b>★ ととやき(チョコ)</b>	17日 726 kcal ・チキンピラフ <b>★ ポトフ</b> <b>★ シューアイス</b> 	18日 768 kcal ・ごはん ・ゆりほんキャベツメンチカツ ・パッケソース ・ひじきの煮物 ・厚揚げのみそ汁	19日 738 kcal ・コッペパン ・みかんジャム <b>★ ポテトカッफラタン</b> ・ブロッコリーサラダ <b>★ コーンポタージュ</b>	20日 831 kcal ・ごはん ・ぶりみそ漬けフライ ・大根のそぼろ炒め ・ほうれん草のみそ汁 
23日 	24日 741 kcal <b>★ ナン</b> ・ドライカレー ・ツナとわかめのサラダ ・りんごジュース 	25日 760 kcal ・ゆかりごはん ・さばの生姜煮 ・おかか和え ・おでん 	26日 773 kcal <b>★ みそラーメン</b> <b>★ 棒々鶏サラダ</b> <b>★ 焼きプリンタルト</b>	27日 760 kcal ・ごはん <b>★ 赤魚の竜田揚げ</b> ・塩昆布和え ・なめこのみそ汁 
<p>※この日、牛乳はつきません</p>				



## ★人気の給食レシピ★



### 赤魚の竜田揚げ

27日の給食に登場!

【材料】4人分

- |             |       |
|-------------|-------|
| ・赤魚(切り身60g) | 4切    |
| ・かたくり粉      | 適量    |
| ・サラダ油       | 適量    |
| ・しょうゆ       | 大さじ1強 |
| ・みりん        | 大さじ1弱 |
| ・料理酒        | 大さじ1  |
| ・砂糖         | 大さじ1  |
| ・生姜         | 8g    |



甘じょっぱく、生姜の  
効いたタレでご飯が進  
みます!

赤魚を他  
の魚に代え  
ても美味し  
く食べられ  
ます。



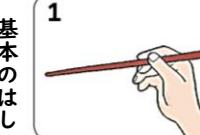
## 正しいはしの使い方を身につけよう



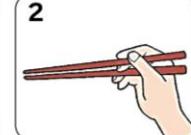
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは食べ物を「切る」「はさむ」「混ぜる」など、様々な機能があります。正しい持ち方や使い方を身につけ、スムーズに、そして見た目も美しく食事ができるようにしましょう。

やってみよう!

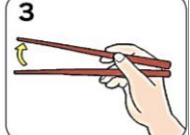
基本のはしの持ち方



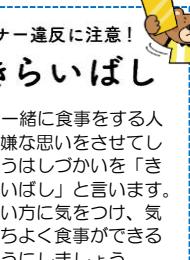
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縱に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



マナー違反に注意!  
きらいばし



一緒に食事をする人  
に嫌な思いをさせてし  
まうはしづかいを「き  
らいばし」と言います。  
使い方に気をつけ、気  
持ちはよく食事ができる  
ようにしましょう。

## 節分 メニュー

節分とは、もともとは春夏秋冬の季節の変わり目の日のことでしたが、現在は立春の前の日だけを節分と言うようになりました。災いや病気を鬼に見立て、「鬼は外、福は内」のかけ声で豆をまくことで福を呼び込みます。また、鬼は「いわし」のような匂いの強いものを嫌うという言い伝えもあります。給食では、いわしを練り込んだハンバーグ、豆をたっぷり使ったきんぴら、鬼の形をしたかまぼこ入りのすまし汁を提供します。



## リクエスト 給食

小学6年生と中学3年生のリクエストメニュー  
を1月~3月の給食に取り入れます。★印(太  
字)の料理がリクエストメニューです。