



※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 628 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 703 kcal ・スタミナ丼 ・ふのみそ汁 ★ ととやき	5日 750 kcal ★ チキンカレー ★ フルーツゼリーポンチ	6日 NEW 652 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 772 kcal ・ごはん ★ かりん揚げ ★ 塩昆布和え ・豆腐のみそ汁
10日 637 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 建国記念の白	12日 632 kcal ・ごはん ★ 赤魚の竜田揚げ ・おかか和え ・大根のみそ汁	13日 659 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 772 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 646 kcal ・ごはん ・メンチカツ ・バックソース ・切り干し大根の炒り煮 ・キャベツのみそ汁	18日 681 kcal ・豚キムチ丼 ★ わかめスープ ★ プリン 	19日 665 kcal ・ごはん ・サバの塩焼き ★ 元気サラダ ★ 豚汁 	20日 586 kcal ・コッペパン ★ ポテトカップグラタン ・シーザーサラダ ★ ABCスープ NEW ・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 716 kcal ・ごはん ★ 鶏肉の唐揚げ(2個) ・きんぴらごぼう ・なめこのみそ汁
24日 振替休日	25日 649 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 651 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 565 kcal ★ 五目うどん ・こんにやくサラダ ★ シューアイス	28日 619 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。



姿を変える大豆

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。

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！

