



きゅうしょくだより



※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 638 kcal ・ごはん ・野菜ぎょうざ(2個) ★ チンジャオロウスー ★ 春雨スー	3日 628 kcal 節分メニュー ・ごはん ・いわしハンバーグ ・豆きんぴら NEW ・節分すまし汁	4日 701 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 522 kcal ・米粉パン ・ミートオムレツ ・ツナサラダ ★ ミネストローネ	6日 643 kcal ・豚の生姜焼き丼 ・白菜のみそ汁 ★ ミニレモンゼリー
9日 620 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 625 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 NEW	11日 建国記念の日	12日 618 kcal ★ セルフカツバーガー 丸パン(切れ目入り) チキンカツ サラダ・タルタルソース ★ ABCスー ・チョコプリン お米クイズ賞品デザート 鶴舞小1年竹組が選びました	13日 675 kcal ・ごはん ★ ささみのヤンニョムチキン ★ 塩ナムル ★ もずくスー
16日 694 kcal ・豚ごぼう丼 ・もやしのみそ汁 ★ とどやき(チョコ)	17日 629 kcal ・チキンピラフ ★ ポトフ ★ シューアイス	18日 654 kcal ・ごはん ・ゆりほんキャベツメンチカツ ・パックスソース ・ひじきの煮物 ・厚揚げのみそ汁	19日 589 kcal ・コッペパン ・みかんジャム NEW ★ ポテトカッスグラタン ・ブロッコリーサラダ ★ コーンポタージュ	20日 696 kcal NEW ・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 天皇誕生日	24日 595 kcal ★ ナン ・ドライカレー ・ツナとわかめのサラダ ・りんごジュース NEW お米クイズ賞品デザート 鶴舞小1年松組、岩城中職 員室・C組が選びました ※この日、牛乳はつきません	25日 626 kcal ・ゆかりごはん ・さばの生姜煮 ・おかか和え ・おでん うずらの卵が入っています。 よくかんで小さくして から食べましょう。	26日 677 kcal ★ みぞラーメン ★ 棒々鶏サラダ ★ 焼きフリントルト	27日 643 kcal ・ごはん ★ 赤魚の竜田揚げ ・塩昆布和え ・なめこのみそ汁

★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

【作り方】

- 赤魚にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- Aを鍋に入れて熱し、タレを作る。
- 揚げた赤魚にタレを絡めて完成。

A

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を書くように縦に動かしてみよう。
- 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!

きらいはし

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「きらいはし」と言います。使い方に気をつけ、気持ちよく食事ができるようにしましょう。

刺しばし、寄せばし、迷いはし、ぬぶりばし、涙しばし、持ちばし、探りばし、はし渡し

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。