



# 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 ★ 春雨スープ	3日 628 kcal ・ごはん ・いわしハンバーグ ・豆きんぴら ・節分すまし汁 NEW	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 <sup>まる</sup> 丸パン(切れ目入り) チキンカツ サラダ・タルタルソース ★ ABCスープ ・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 ★ もずくスープ
16日 694 kcal ・豚ごぼう丼 ・もやしのみそ汁 ★ ととやき(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 ★ ポテトカッテグラタン ・ブロッコリーサラダ ★ コーンポタージュ	20日 696 kcal ・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 NEW
23日 ひごの日、牛乳はつきません お祝い誕生日	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	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 ★ みそラーメン ★ 棒々鶏サラダ ★ 焼きプリンタルト	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**

A	・赤魚(切り身60g)	4切	やわらかく、生姜の効いたタレでご飯が進みます！
	・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】**

- ①赤魚にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ②Aを鍋に入れて熱し、タレを作る。
- ③揚げた赤魚にタレを絡めて完成。

赤魚を他の魚に代えても美味しい食べられます。

### 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

1 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ましょう。

2 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。

3 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。

刺しばし	寄せばし	迷いばし	ねぶりばし
涙ばし	持ちばし	探りばし	はし渡し

マナー違反に注意！

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。