



# 給食だより 2月号



さいたま市立三室小学校  
校長 井上 美登利  
栄養士 森下 かほる

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ 2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさん入っていますので、給食ではたくさんの種類の豆を使っています。給食だけでなく家庭でも、いろいろな豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

## 『地元シェフによる学校給食』

1月22日(月)に創立150周年記念シェフ給食を実施しました。今年度は、イタリア料理『サムシング・クアトロ店』<sup>かみくらまさし</sup>の上倉政史シェフが来校し、給食を作ってくださいました。感謝の会では上倉シェフからお料理のお話をさせていただきました。児童から『普段の給食では出ることがない食材を食べることができて嬉しかったです。』と感謝の気持ちを伝えると、『これを機会にみなさんに食に興味をもってもらえたら嬉しいです』とメッセージをいただきました。ボリューム満点豪華な給食に、心もお腹も満たされた楽しい時間となりました。



## 節分のお話

2月3日は節分です。節分はもともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを言うようになりました。炒り豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると、1年を元気に過ごすことができると言われています。豆まきや、柗の枝に焼いたいわしの頭を刺した「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追い払うという意味があります。2月3日は土曜日のため、2日は節分給食(いわしの蒲焼き丼、オニのかまぼこの入ったお吸い物、給食室手作りのきな粉大豆)です。

給食週間中に、給食委員さんがリクエスト給食の順位発表をしました。

### ・主食

1位 揚げパン      2位 カレーライス

### ・主菜

1位 鶏肉の唐揚げ      2位 麻婆豆腐

### ・副菜

1位 海藻サラダ      2位 キャラメルポテト

### ・デザート

1位 アイスクリーム      2位 フルーツポンチ

上位にランキングされたメニューは、3学期の給食に取り入れていきます。2月の献立表で確認してみてください。

## 2月の給食費等口座引落しは

- ・1回目⇒2月6日    ・2回目⇒2月15日(今年度最終日)

2月の引落しは、3月分も含まれますので、金額が倍額となります。残高の確認をお願いいたします。なお令和6年4月から学校給食費を公会計化することに伴い、移行準備がございますので、円滑な給食の運営に御理解と御協力を、よろしくをお願いいたします。

# 作ってみませんか？

## 豆腐のスープ煮

1月の給食のメニューから紹介します。

お子様といっしょに ご家庭でも  
作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
ベーコン	25		① 油を熱し、ベーコンを炒める。
たまねぎ	150	薄切り	② 人参・玉ねぎを炒め、水を加えて沸いたらアクをすくう。
にんじん	50	いちょう切り	③ ガラスープを加え、あさりとほたてを加える。
かぶ(根)	100	いちょう切り	④ 野菜が煮えたら豆腐を加えて煮る。
かぶ(葉)	30	1cm	⑤ かぶの根を入れ、固さを見ながら、調味料を加える。
チンゲン菜	50	ザク切り	⑥ 水溶きでん粉でとろみをつけ、チンゲンサイとかぶの葉を加えて仕上げる。
木綿豆腐	350	角切り	
あさり(冷)	30		
ほたて貝柱	50		
しめじ	30	小房に分ける	
油	小さじ1		* 三室小の人気メニューのひとつです。
しょうゆ	小さじ2		
塩	小さじ2/3		
白こしょう	少々		
ガラスープ	100		
水	180		
でん粉	小さじ1		
水	小さじ2		

## 海藻サラダ

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
海藻ミックス	50		① ごまは炒って冷ましておく。
だいこん	100	いちょう切り	② Aを合わせて加熱し、冷ましておく。
きゅうり	80	小口切り	③ 野菜はそれぞれ固めにポイルし、冷ましておく。
ホールコーン(缶)	50		④ ①②③を混ぜ合わせて仕上げ、出来上がり。
しょうゆ	大さじ1		
A 酢	小さじ2		
砂糖	小さじ1		
ごま油	小さじ1		
いりごま(白)	小さじ1		

\* 給食では、ミニトマト以外の野菜はすべて加熱して、冷やし、食前にドレッシングで合わせています。

