



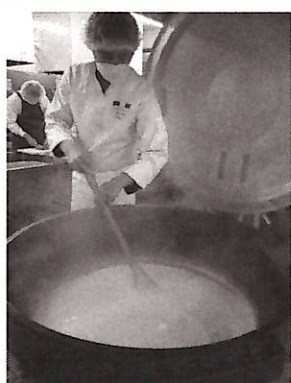
給食だより 2月号



さいたま市立三室小学校
校長 三島 公夫
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（月）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、病気や災いを追いはらい、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27日（月）に地元シェフによる給食を実施しました。今年度も、イタリア料理店『サムシングクアトロ』^{かみくらまさし}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うれしかったです。」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。



給食週間中に、2学期に給食委員会で実施したリクエスト給食の順位発表をしました。

・主食

1位 あげパン 2位 カレーライス 3位 キムタクごはん

・主菜

1位 とり肉のからあげ 2位 マーボー豆腐 3位 肉じゃが

・副菜

1位 かいそうサラダ 2位 とんじる 3位 はるさめサラダ

・デザート

1位 アイスクリーム 2位 クレープ 3位 フルーツミックス

上位にランキングされたメニューは、今後の給食に取り入れていきます。

2月の献立表に★印がついていますので確認してみてください。

節分のお話

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行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ています。豆まきや、^{ひょうたん} 柊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（月）の給食は、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。

作ってみませんか？

麻婆大根

1月のメニューから紹介します。

ご家庭にあるもので、簡単に作れますので作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方
	g	
大根	500	2cm角切り
豚肉(挽)	80	
玉ねぎ	150	みじん切り
人参	50	みじん切り
たけのこ	50	みじん切り
ねぎ	50	小口切り
にんにく	2.5	みじん切り
生姜	2.5	みじん切り
干し椎茸	3	戻してみじん切り
油	小さじ1	
みそ(赤)	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
酒	小さじ1	
トウバンジャン	1	
ごま油	小さじ1	
水	100	
A でん粉	小さじ2	
水	10	

作り方

- ① 角切りにした大根は、硬めに茹でておく。
- ② 油を熱し、にんにく、生姜を香りが出るまで炒める。
- ③ 豚肉を加え、炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、人参、玉ねぎ、椎茸、たけのこを炒め、水を入れる。
- ⑤ 調味料を入れ、ねぎを加える。
- ⑥ Aの水溶きでん粉でとろみをつけ、①の大根を加え、仕上げにごま油を入れて、出来上がり。

さいの目の豆腐のように、大根を2cm角切りにして作ります。今年は野菜が高騰していますが、

比較的安価な大根。冬の大根は糖度が増しおいしいので、大根1本消費できない時などに是非、一度お試しください。

春雨サラダ

	分量(4人分)	事前の準備・切り方	作り方
緑豆春雨	15	戻す	① ごまは、炒って冷ましておく。
もやし	100		② Aの調味料を合わせて加熱し、冷却する。
きゅうり	50	小口切り	③ 春雨は戻して、さっとゆでておく。
キャベツ	100	0.5cm幅切り	④ 野菜はそれぞれ切って、さっとゆでておく。
しょうゆ	小さじ2		⑤ 食べる直前に、③④の材料をほぐし合わせ、ごまとドレッシングを合わせて出来上がり。
A 酢	小さじ1		
塩	少々		
砂糖	小さじ1		
からし粉	0.1		
ごま油	小さじ1		
いりごま(白)	大さじ1	炒る	

※ 給食のサラダや和え物の野菜はすべてゆでて加熱し冷却しています。配缶する直前に手作りドレッシングと合わせています。

