

きょう きゅうしょく
今日の給食 2月2日(月)



ひじきは日本で古くから食べられている
海藻の一つです。鉄分やカルシウム、マグネ
シウムなどのミネラル、食物繊維を多く含
みます。にんじん、だいず、こんにやく、い
んげんを一緒に炒めて煮ました。
ごはんが進む煮物です。よく噛んで食べま
しょう。



きょう きゅうしょく
今日の給食 2月3日(火)



今日の主菜はかぼちゃコロツケです。かぼち
やは体の調子を整えるビタミンAやビタ
ミンCが入った野菜です。甘みのあるかぼち
やコロツケを味わってください。シエルマカ
ロニスープは貝殻の形をしたパスタです。
野菜をたくさん使いのうまみたっぷりです。

きょう きゅうしょく
今日の給食 2月4日(水)



きょう きゅうしょく
今日の給食 2月5日(木)

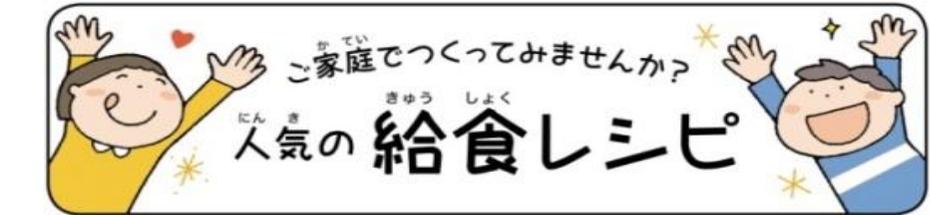


ねん こうふく ねが せつぶん ぎょうじ
1年の幸福を願う「節分」の行事

きのう せつぶん まめ
昨日は節分でした。豆まきをしましたか？
きょう せつぶん こんだて せつぶん
今日は節分にちなんだ献立です。節分には、ま
めまきをしたり、いわしを玄関に飾ったりし
て、病気や災難を起こす“鬼”を追い払い一年
の無事や幸福を願う風習があります。
きょう や だいず た
今日はイワシのかば焼きと大豆のサラダを食
べて鬼を追い払います。

きょう きゅうしょく
今日の給食はちゃんぽんです。ちゃんぽん
は、ながさき う りょうり やさい にく ぎょかいり
は、長崎で生まれた料理です。野菜や肉、魚介類
をたっぷり入れて作ります。きゃべつ、にんじ
ん、ニラ、もやし、たまねぎ、しいたけなどの
野菜が入っていて体の調子を整えるビタミン
やミネラルをとることができます。麺は体
を動かすエネルギーになります。ちゃんぽんは
バランスよく栄養がとれる麺料理です。

きょう きゅうしょく
今日の給食 2月6日(金)



1月の献立で全校生徒がよく食べていた副菜を紹介します。
サッとできる簡単レシピです。

たくあん キャベツ炒め



材料:4人分

キャベツ・・・200g
たくあん・・・60g
ごま油・・・小さじ2
三温糖・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1
濃口しょうゆ・・・小さじ1
炒りごま・・・小さじ1
かつお節・・・4g

*ちりめんじゃこを入れるとカルシウム強化になります。

作り方

- ① キャベツ、たくあんは千切りにする
- ② フライパンにごま油をしきキャベツ、たくあんを炒める
- ③ 三温糖、みりん、濃口しょうゆ、いりごま、かつお節を入れる
- ④ キャベツがしんなりしたら出来上がり

きょう どうふ
今日はマーボー豆腐です。10kg(25
ちょう どうふ つか あじつ
丁)の豆腐を使います。味付けは、にんにくやしょうがトウバンジャン、しょうゆ、みそ、テンメンジャンなどの調味料を合わせて作ります。みんなが食べやすい味になるように調整してします。ごはんによく合うのでマーボー丼にしてもいいですね。