



# 2月 給食だより

令和4年2月  
練馬区立  
石神井西中学校

## <2月14日はバレンタイン～給食の手作りブラウニーを作ってみよう～>

2月14日はバレンタインです。今回は給食で人気の手作りブラウニーのレシピを紹介します。とても簡単で失敗も少ないので、ご家庭でもチャレンジしてみてください。

### 手作りブラウニー

#### 材料（マフィンカップ5個分）

- ・バター : 40g
- ・グラニュー糖 : 35g
- ・卵 : 1個
- ・バナナ : 60g
- ・ミルクチョコレート : 35g
- ・薄力粉 : 36g
- ・ピュアココア : 9.5g
- ・ベーキングパウダー : 0.6g
- ・マフィンカップ : 5個  
(直径7cm×高さ3cm)

#### 作り方

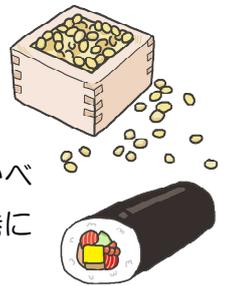
- ①チョコレートを細かく刻んで湯煎で溶かす。
- ②バターを湯煎で溶かす。
- ③バナナをフォークで潰す。
- ④薄力粉・ココア・ベーキングパウダーをあわせてふるっておく。
- ⑤②のバターにグラニュー糖を数回に分けて加え、すり混ぜる。
- ⑥⑤に溶いた卵を数回に分けて加え、混ぜる。
- ⑦バナナ、チョコの順に加えて混ぜる。
- ⑧④の粉を加えてさっくり混ぜる。
- ⑨マフィンカップに入れてオーブンで焼く。  
(オーブン180℃、15分)



## <今月の給食から>

### 2月3日：節分 ～恵方手巻き寿司・いわしの竜田揚げ・きなこ豆～

節分はその字の通り「季節を分ける」日で、暦の上での春を迎える立春の前日を指します。節分は新しい春を迎える前に寒さや病気、災難など色々な悪い事を追い払おうという行事で、豆まきをしたり、玄関に魔除けのひいらぎいわしを飾ります。また、恵方巻を食べるのも節分行事のひとつです。今年の恵方は。願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりするのがいいとされています。給食でも豆・いわし・恵方巻にちなんだ節分献立を出します。しっかり食べて、今年1年の福を呼び込みましょう。



## <1月分 主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
大根	千葉	にんにく	青森	えのきだけ	長野	れんこん	茨城	ちんげん菜	静岡
白菜	茨城	ごぼう	青森	きゅうり	千葉	小松菜	埼玉	人参	埼玉
きゃべつ	愛知	生姜	長崎	もやし	栃木	いんげん	沖縄	じゃがいも	鹿児島
長ネギ	千葉	かぶ	千葉	ほうれん草	千葉	はれひめ	愛媛	たまねぎ	北海道
里芋	埼玉	はれひめ	愛媛	デコボン	熊本	いよかん	愛媛	ししゃも	アイスランド
豚肉	群馬	鶏肉	宮崎	しらす	高知	いか	ペルー	えび	マレーシア
さけ	北海道	精白米	秋田	明日葉	東京都	牛乳	千葉	シルバー	ニュージーランド