



# 2月 給食だより

令和5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チョコ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

### 作り方

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  
(柔らかいものがおすすめ)
- ・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)

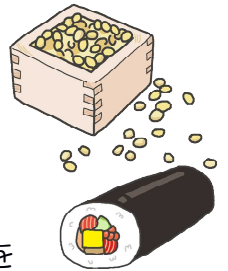
- ①チョコレートを細かく刻んで湯煎で溶かす。
- ②バターを湯煎で溶かす。
- ③バナナをフォークで潰す。
- ④薄力粉・ココア・ベーキングパウダーをあわせてふるっておく。
- ⑤②のバターにグラニュー糖を数回に分けて加え、すり混ぜる。
- ⑥⑤に溶いた卵を数回に分けて加え、混ぜる。
- ⑦バナナ、チョコの順に加えて混ぜる。
- ⑧④の粉を加えてさっくり混ぜる。
- ⑨マフィンカップに入れてオーブンで焼く。  
(オーブン180℃、15分)

## <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。今年の恵方は南南東。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。



## <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	練馬、徳島	にんにく	青森	えのきだけ	長野	れんこん	茨城	ちんげん菜	茨城
人参	練馬、埼玉	ごぼう	青森	きゅうり	埼玉	小松菜	埼玉	白菜	茨城
じゃべつ	練馬、愛知	生姜	高知	もやし	栃木	いんげん	沖縄	じゃがいも	北海道
長ネギ	千葉	たまねぎ	北海道	ふなしめじ	長野	里芋	埼玉	セロリー	静岡
デコボン	鹿児島	はれひめ	愛媛	いよかん	愛媛	みかん	熊本	鶏肉	青森
銘柄鶏	宮崎	豚肉	千葉	しらす	高知	銀鮭	宮城	えび	インドネシア
ししゃも	アイスランド	たこ	北海道	かじき	静岡	精白米	宮城		

## <2月分 1人当たりの平均栄養摂取量>

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	778	32.5	25.1	367	3.8	295	0.56	0.61	44	9.9	3.3