

# 給食だより

平成29年度2月号 大泉第二中学校



まだまだ寒い日々が続いていますが、暦の上ではもうすぐ春です。寒さで、家にこもりがちですが、外に出て自然の中に少しずつあらわれてくる、春の気配を探して歩いてみるのも楽しいですよ。

## 《 リクエスト給食 》

12月に給食委員会でリクエスト給食のアンケートを実施しました。

選ばれたメニューの中から、リクエストの多かったものを2月・3月の給食で少しずつ出していきます。

それでは、アンケート結果を発表します！

|       | 1位        | 2位       |
|-------|-----------|----------|
| ごはん類  | キムチチャーハン  | カレーライス   |
| パン類   | 揚げパン      | フレンチトースト |
| めん類   | 味噌ラーメン    | 練馬スパゲティ  |
| おかず類  | 揚げ餃子      | 鶏の唐揚げ    |
| スープ類  | 豚汁        | クリームシチュー |
| デザート類 | チョコチップケーキ | チーズケーキ   |

リクエストの多かったメニューの中から、  
今月は…

- 14日(水) フレンチトースト
- 16日(金) 揚げ餃子
- 19日(月) チョコチップケーキ
- 21日(水) 味噌ラーメン
- 28日(水) クリームシチュー



が登場します。楽しみにしてください。

## 2月の献立より

◇2日(金) 節分(2月3日)

ご飯・鰯の揚げつみれ・ピリ辛ごま和え・呉汁

節分にちなんで、鰯と大豆を使ったメニューです。

しっかり食べて、鬼(病気等の悪いもの)を退治しましょう。



## 大豆はさまざまな食品に変身します

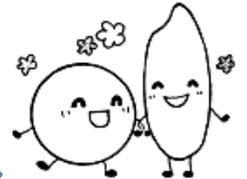
大豆は煮る、いる、砕く、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。大豆の代表的な加工食品には豆乳や豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、いり大豆やきな粉、油などがあります。変身上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう。



## 大豆と米は相性◎

日本人の主食である米のたんぱく質にはリジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれるので、大豆と米と一緒に食べることで、足りない部分を補い合ってくれます。

昔から食べられてきたごはんのみそ汁の組み合わせは、相性のよい食べ方だったのです。



◇6日(火) 初午(2月7日)

きつね寿司・魚の石垣揚げ・野菜碗

7日は初午です。この日には古くから稲荷詣でをする風習があり、日本各地の稲荷神社で油揚げを奉納するそうです。

給食では、初午にちなんで甘辛く炊いたきつね(油揚げ)を使ってきつね寿司を作ります。

◇19日(月) 食育の日(毎月19日)

ナシゴレン・ソトアヤム・チョコチップケーキ

今月の食育の日は、“インドネシア”がテーマです。

当日のお昼の放送で料理について詳しく解説します！



50とも300ともいわれる多くの種族が独自の文化を持ちながら暮らしています。そのため、地方により全く違った食スタイルがあります。