

給食だより

令和4年度2月号 大泉第二中学校

令和5年1月30日

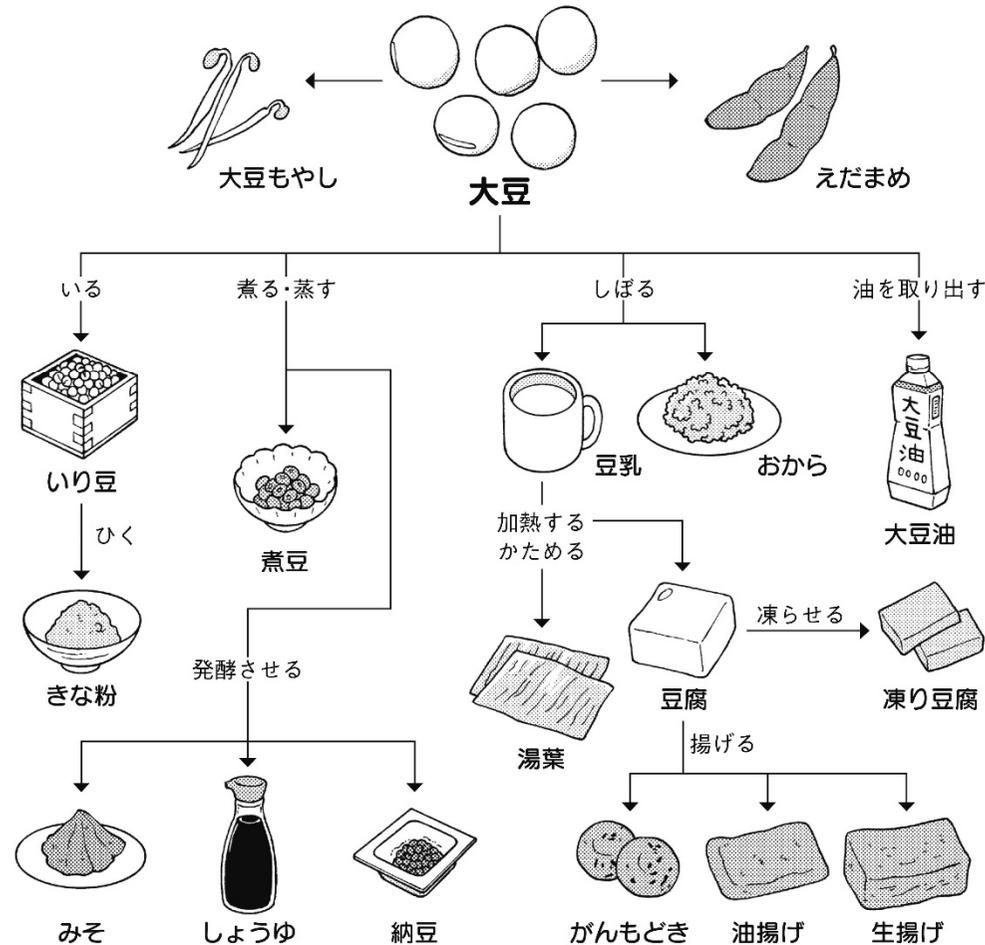
校長 関 基 雄
栄養士 小林 百合子



2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きなこなど、いろいろな食品や調味料に変身して、私たちの食生活を支えています。



©少年写真新聞社2023

2月の献立より

◇2日(木) **初午**

きつね寿司・魚の石垣揚げ・豚肉と野菜のすまし汁

2月5日(日)は**初午**です。今年は、日曜日のため、給食では一足早く関連した献立にしました。この日には古くから稻荷詣でをする風習があり、日本各地の稻荷神社で油揚げを奉納するそうです。

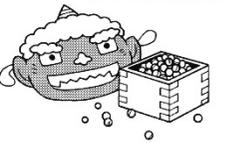
給食では、初午にちなんで甘辛く炊いたきつね(油揚げ)を使って**きつね寿司**を作ります。

◇3日(金) **節分**

いわしのかばやき丼・もやしと小松菜の辛子和え・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。



◇7日(火) **旬の食材 東京うど**

わかめご飯・ししゃもの唐揚げ・東京うどの和風サラダ・のっぺい汁

江戸野菜の東京うど(練馬産)を使用して、サラダを作ります。

◇17日(金) **食育の日**(毎月19日)

長崎ちゃんぽん・浦上そばろ・おかしな目玉焼き

今月の食育の日は、「**長崎県**」がテーマです。

長崎ちゃんぽんは、長崎市で生まれた食べものです。1899年に中華料理店の店主が、中国人留学生に安くて栄養のあるものを食べさせようと思ったのが始まりだとされています。給食では、豚肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ、いかなると、かまぼこなどの具を使用して作ります。

浦上そばろは、長崎の浦上地区で作られた郷土料理です。肉を食べる習慣がない時代、キリシタンの人々が神父様から豚肉を食べることを習って作りました。

リクエストの多かったメニューの中から、今月は…

- 8日(水) フレンチトースト
- 14日(火) チョコチップケーキ
- 22日(水) コーンポタージュ
- 28日(火) 焼肉チャーハン



が登場します。楽しみにしていてください。