

## 2月の給食より

### 行事食 節分

今年は2月2日が節分です。鬼（風邪や病気など）を追い払い、福を呼び込む伝統行事です。給食では鬼が嫌うとされる鰯を蒲焼にしたものと、福豆の代わりに五目豆を用意します。早くコロナという鬼を追い払いたいものです。



### ふるさと献立 北海道料理

2月22日は先生方のふるさと献立として、北海道料理を予定しています。

主食は北海道でとれるきびを使ったきびご飯、主菜は北海道のご当地から揚げのザンギ、副菜は北海道でたくさん栽培されているじゃが芋を粉ふき芋にし、汁物には鮭が入る三平汁を予定しています。



### 高校入試応援献立

受験シーズンとなりました。今までの努力の成果が実ることを期待しています。給食室からの応援として、都立高校一般入試の前の2月19日にげんを担いだ献立にしました。試験に勝つことを願ってソースかつ丼と、試験結果がいい予感になるように伊予柑を用意しています。がんばれ！受験生！



### 桜米給食

5年生のレットライ桜米で育てていた桜米を、2月13日の給食で使用します。今年はコロナの影響で講師の先生も呼べず、おにぎりパーティーもできませんでしたが、無事に収穫ができたことと食べられることは喜びたいと思います。

給食は桜米と、白いご飯に合うおかずとしてぶり大根を予定しています。



## 和牛肉の食育推進事業

2月も和牛の食育推進事業があります。2月10日は牛すね肉の煮込み、2月25日はあらびき和牛のハンバーグを予定しています。

牛肉は部位によって味わいが違い、向く料理も異なります。すね肉は脂肪がほとんどなく筋の多い部位ですが、うま味が豊富で煮込み料理に向いています。ハンバーグに使うひき肉は赤身が多いと固い食感になるので、脂肪の多いリブローズと赤身のモモを合わせています。1月のガーリックライスとはまた違った和牛の味わいを楽しんでください。

### 牛肉の部位と適した料理

- ステーキ ……サーロイン、ロース、ヒレ
- 煮込み料理 ……スネ、ネック、タン
- 焼肉 ……ロース、バラ、ホルモン
- すき焼き ……サーロイン、ロース、モモ
- ローストビーフ ……モモ、ヒレ、ランプ

