



2月給食たより

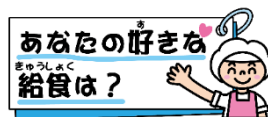


練馬区立開進第三中学校

校長 堀 健一
栄養士 草場孝子

2月3日は節分です。節分の日には、ひいらぎの葉と一緒にいわしの頭を玄関に下げて魔除けにする慣習の地域があります。これはとげのある「ひいらぎ」の葉と魚臭い「いわし」を鬼が嫌って家に入ってこないためといわれています。病気や災いを鬼に見立て、豆をまいて追い払い、炒った豆「福豆」を年の数食べると、その年は健康に過ごせるともいわれています。ご家庭においても、いわし料理や恵方巻などを食べて日々健康で過ごせるように願いましょう。

翌日の4日(土)は立春です。もうすぐ春です。



12月に、全校生徒にリクエスト給食のアンケートをとりました。リクエストの多かった給食は2月、3月の給食で、できる限り実施していく予定です。お楽しみに！

主食

1位, ジャージャー麺

2位, 揚げパン (きなこ)

3位, カレーライス

3位, ラーメン

主菜

1位, 鶏のから揚げ

2位, ヤンニョムチキン

3位, 芋もち

デザート

1位, フルーツポンチ

2位, もちもち焼きチョコ餅

3位, チョコプリン

その他、カリカリサラダ、ABCスープ、ぶどうゼリー、白米も人気がありました。

今月の献立より

3日(金) *節分献立 (梅わかごはん・いわしのかば焼き・ゆきんこ汁・きな粉豆)

節分は、多くの家で豆まきが行われます。この豆まきにちなんで、大豆にきなこをコーティングしたきなこ豆を提供します。いわしは、かば焼きにして食べやすい味に調理します。

14日(火) *バレンタイン献立 (もちもち焼きチョコもち)

2月14日はバレンタインデーです。今年も、もちもちの食感の「チョコもち」を作ります。楽しみにしててください。リクエスト給食には2位にランキングしています。



20日(月) *受験応援メニュー (みそかつ丼)

みそかつ丼は、愛知県の郷土料理です。かつにソースではなく、みそとごまなどを混ぜてカツにぬります。受験に打ち勝つことができるように、願いを込めて作ります。

28日(火) *世界の料理・メキシコ

メキシコ料理は、先住民の料理とスペイン料理が融合して出来上がった料理です。「メキシコ風鶏の煮込み」はトウモロコシ、インゲン豆、唐辛子を用いたトマト風味のシチューです。

【1月の主な食材の産地】

じゃがいも：長崎
さつまいも：練馬
キャベツ：練馬
小松菜：練馬
人参：練馬
里芋：埼玉
玉ねぎ：北海道
長葱：練馬
ボンカン：愛媛
ブロッコリー：群馬
鮭：日本・ロシア
大根：練馬・神奈川
白菜：茨城
豚肉：群馬・東京
鶏肉：宮崎
米：秋田県萌えみのり