



2月 給食だより

令和7年2月
練馬区立
石神井西中学校

<給食のメニューを作ってみよう>

2月14日はバレンタインですね。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、お菓子作り初心者にもおすすめのレシピです。

手作りブラウニー

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
(熟しているものがおすすめ)
- ・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)

作り方

- 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>

3日: 節分「恵方手巻き寿司」「いわしの唐揚げ」「きなこ豆」

2025年の節分は2月2日です。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。今年の恵方は西南西。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。

給食では節分にちなんで、恵方手巻き寿司とイワシの竜田揚げ、きなこ豆を出します。



13日: 教職員リクエストメニュー

「シーフードカレー」「あさりのかりっとサラダ」「ココアゼリー」

石西中では、半年に一度、生徒のリクエスト給食を実施していますが、今回は先生方からも食べたい給食のリクエストを募りました。魚介類を使ったメニューが人気で、特にあさりのカリッとサラダは、毎回「楽しみにしてた!」と声をかけてもらうほど先生からの支持が高いメニューです。

(生徒からのリクエスト給食は3月に実施予定です。こちらも楽しみにしてください。)



<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
長ねぎ	練馬区、埼玉	里芋	埼玉	玉ねぎ	北海道	生姜	茨城
人参	練馬区、千葉	じゃがいも	鹿児島	にら	茨城	もやし	栃木
小松菜	東京	大根	千葉	ごぼう	群馬	にんにく	青森
かぼちゃ	鹿児島	えのきたけ	長野	いよかん	愛媛	きゅうり	千葉
きゃべつ	愛知	レンコン	茨城	みかん	和歌山	デコポン	熊本
えび	インドネシア	しらす干し	高知	さけ	北海道	かつお	静岡
ししゃも	アイスランド	さば	ノルウェー	ちりめんじゃこ	兵庫	かじき	静岡
精白米	千葉、宮城	豚肉	茨城	鶏肉	宮崎		