

学校給食で食べたい献立募集

今年は124年ぶりに2日が節分です！

2月2日（火）

山直中学校の生徒考案レシピ賞

いわしの梅しそフライ

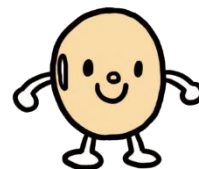
節分献立

節分とはもともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを言いました。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日を特に節分といいます。今年は立春が3日なので、節分は前日の2日になります。

節分には、いわしや炒^いり大豆を食べる風習があります。いわしの臭いが苦手な人でも、梅と青しその香りが臭みを消してくれるので食べやすくなりますよ。

献立メモ

2月4日（木）黒糖大豆



炒^いり大豆に黒糖をまぶしたものです。大豆は食べ物の中でも肉類に匹敵するくらいたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」と呼ばれています。他にもカルシウムや食物繊維など様々な栄養素が含まれています。

大豆はゆでる、炒^いるなど加工することで、消化吸収されやすくなります。大豆製品を上手に取り入れて大豆のパワーをいただきます。

大豆のおもな栄養素とはたらき

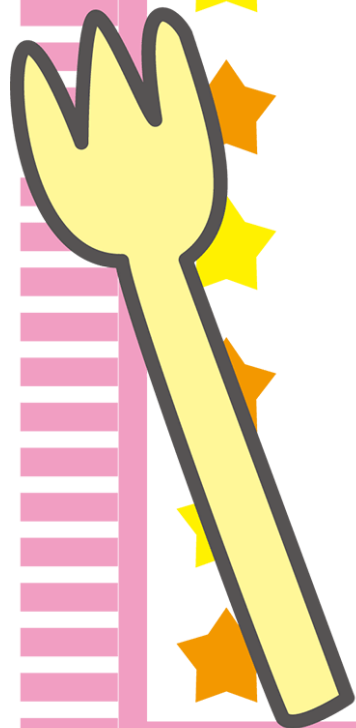
- *たんぱく質：血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる
- *カルシウム：骨や歯をつくる
細胞間の情報伝達に
関与する
- *食物せんい：腸内環境を整える

献立メモ

2月12日（金） カレーうどん

カレーうどんは削りぶしのだしを使っているののでうまみがあっておいしいうどんになります。寒い季節に熱々のうどんを味わってほしいです。

配膳するときはめん tong をつけています。めん tong、めんおたま、大おたまを一緒に使って配膳してください。





献立メモ



2月16日 (火)



ほっけのみりん干し



ほっけは北海道周辺を中心に獲れる魚で、春と秋が旬です。漢字で「魚へんに花」と書くのは青緑色の幼魚が、群れで泳ぐと花のように見えるからだそうです。

体長は 30~40cmあり、開き干しは皿からはみ出るくらいのおおきさがあります。味はもちろん、骨の身離れもよく食べやすいのでとても人気があります。

ほっけ
鮎

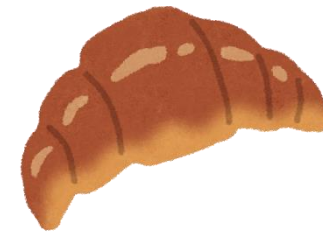




献立メモ

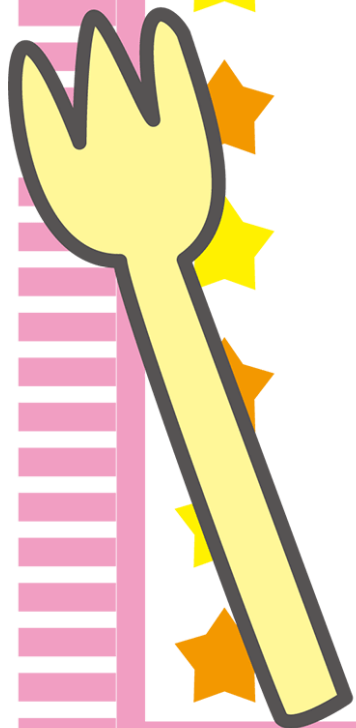


2月17日 (水) クロワッサン



クロワッサンは、バターをパン生地に練りこんで焼き上げるパンです。フランス語で「三日月」を意味し、形が名前の由来になっています。

生地を伸ばしてバターを均一にはさんで折りたたみ、それをまた伸ばしては折りたたむことで、生地とバターがそれぞれ薄い層を作り、独特のサクサクした食感になります。





学校給食で食べたい献立募集

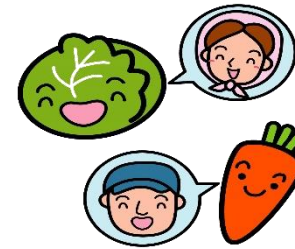


2月22日（月）

山直中学校の生徒考案レシピ賞



キャベツと彩誉にんじんの和え物



彩誉（あやほまれ）は岸和田市産、キャベツは大阪府産を使用しています。

「彩誉」は、岸和田市で種が開発されたにんじんです。「衝撃のにんじん」と呼ばれるほど、衝撃的に甘くておいしく、色も鮮やかです。にんじんのおいしさを味わってください。

大阪・泉州で穫れるキャベツには、「松波」や「彩音」などの品種があります。12月から3月ごろが収穫時期です。

