

きゅうしょく

# 給食だより

2月号



今年の節分は2月3日です。節分には、「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをすることで、病気や災いを追いはらい、福を呼びこむと言われています。

## 大豆の栄養



大豆には良質なたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい含まれています。このことから「畑の肉」とも言われています。さらに、ビタミンB1などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや細胞の膜のもとを作り不要なものを体の外へ出すのを助けるレシチンなどが含まれています。

### 大豆に含まれているもの



### 様々なにすがたを変える大豆



### 第9回 門真市学校給食選手権 優秀賞献立

「心も体もhot!にしょうが豚汁!」



第三中学校の生徒が考案しました。豚肉、人参、大根などの入ったおなじみの豚汁に、さつまいもを入れることで、ボリューム感と甘味を引き出したり、しょうがを入れることで、風味を出すアレンジをしたそうです。寒い季節にぴったりの献立になっています。お楽しみに!

## 2月の献立より

### 節分献立「いわしのカレーフライ」「大豆の黒砂糖がけ」

3日

節分の日には、病気や悪い出来事を追い払う行事が行われ、「豆まき」をしたり、年の数だけ豆を食べたりします。また、鬼が苦手な「いわし」の頭をヒイラギの枝にさして玄関に飾る風習もあります。

#### 【大豆の黒砂糖がけ】

##### 【作り方】

- 黒砂糖と水を煮立て、黒砂糖が溶け、グツグツしたらすぐにいり大豆を入れて混ぜ合わせる。
- ①に白ごまときな粉を加えてかき混ぜる。
- ③水分がなくなり、パラパラになったら火をとめる。

### 地場産献立

2月の給食には門真市で作られた「れんこん、小松菜、しろな」がでます。

6日(中学校) 27日(小学校)



### 「れんこんの天ぷら」

もっちりとした食感で甘味が強いのが特徴です。

### 【13日 小松菜】

「冬野菜たっぷり混ぜご飯」



昨年度の学校給食選手権入賞献立です。

### 【20日 しろな】

「豚肉としろなの煮物」



地場産献立の中でも特に人気献立です。

24日



### 熊本県の郷土料理「太平燕」

熊本の中華料理店や家庭でも定番の一品で、春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、えび、いか、かまぼこ、しいたけなどを入れた具沢山の中華風春雨スープです。

#### 【作り方】

- いかとえびは塩ゆでし、春雨はお湯で戻して食べやすく切っておく。しいたけは水に戻しておく。
  - 豚肉を塩こしょうで下味をつけてから油をひいて炒める。人参・キャベツの順に炒め、湯・しいたけ(戻し汁も)を入れてひと煮立ちさせ、アグを取る。
  - もやしを加え、豚骨スープとAの調味料を入れる。かまぼこ・春雨・いか・えびを加え、最後にねぎ・ごま油を加える。
- | 【材料】(4人分)   | 豚肉    | 50g    |
|-------------|-------|--------|
| カットいか       | しお塩   | 適量     |
| むきえび        | こしょう  | 適量     |
| 春雨(10cmカット) | しお塩   | 1.2g   |
| 干しいたけ(千切り)  | こしょう  | 0.2g   |
| 人参(イチヨウ切り)  | 薄口醤油  | 大1と1/2 |
| キャベツ(色紙切り)  | 油     | 適量     |
| もやし         | 湯     | 500c   |
| かまぼこ(色紙切り)  | 豚骨スープ | 大1/2   |
| ねぎ(小口切り)    | ごま油   | 小1/3   |