

2月 給食だより



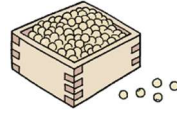
令和7年度
境港市学校給食センター

寒さに
まけるな！

日本の文化



節分は立春の前日で、冬から春への「季節の変わり目」を意味します。
日本では、昔から災いを追い払い、福を呼びこもうとする願いを込めて「豆まき」をする風習があります。



大豆

歳の数だけ（または一つ足して）食べることで、一年の健康と無事を願います。

ひいらぎいわし

ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭を刺したものです。ひいらぎのトゲといわしのにおいて、鬼を追い払います。



給食では、2月3日(火)に節分献立を予定しています。

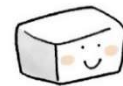


大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。



大豆から できる食品



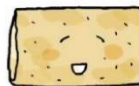
豆腐



納豆



しょうゆ



油揚げ



生揚げ(厚揚げ)



みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

中学3年リクエストメニュー

中学3年生に、“卒業までにもう一度食べたい給食アンケート”をとりました。リクエストの多かった料理が、2月に登場します。残り少ない中学校生活の思い出になるように、楽しい給食時間をすごしてくださいね♪

主食部門 1位 わかめご飯 (2日)
主菜部門 1位 からあげ(ザンギ)(27日)
副菜部門 1位 納豆あえ (12日)
デザート部門 1位 お米のムース (6日)

※この他にも、境港サーモンの西京焼きやタルトなど、上位に入っていた料理を取り入れています！

【お詫びと訂正】

給食だより 1月特別号の中で、「お魚&やさしい愛ディア料理」の優秀作品数に誤りがありました。お詫び申し上げます。正しくは以下の通りです。

〈誤〉41点 → 〈正〉43点

境港のお魚&やさしい愛ディア料理

児童生徒たちの考えた料理が、給食に登場しています。
1月14日に登場した優秀賞作品
「いわしのボロネーゼ」をご紹介します！

【材料】(4人分)

・マカロニ……………15g
・とり肉ミンチ……………100g
・いわしミンチ……………40g
・刻み大豆……………15g
・たまねぎ……………60g
・にんじん……………40g
・にんにく……………小さじ1/4
・トマト水煮……………30g
・赤ワイン……………小さじ1 強
・ケチャップ……………大さじ2 弱
・塩、こしょう……………少々
・コンソメ……………小さじ1/3
・油……………小さじ1/2

【作り方】

- ① にんにく、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、にんにく、とり肉、いわしを炒め、ドリップはキッチンペーパーで拭き取る。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れ、さらに炒める。
- ④ 刻み大豆、トマトの水煮、赤ワイン、マカロニを入れ、火にかける。
- ⑤ マカロニが少し柔らかくなったら、★の調味料を入れ、全体に火が通ったら、完成。



ぜひ、作ってみてください！

2月の給食費の口座振替日は3月2日(月)です。便利な口座振替を利用しましょう。