

いただきます!

平成31年 2月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 服部 悦子

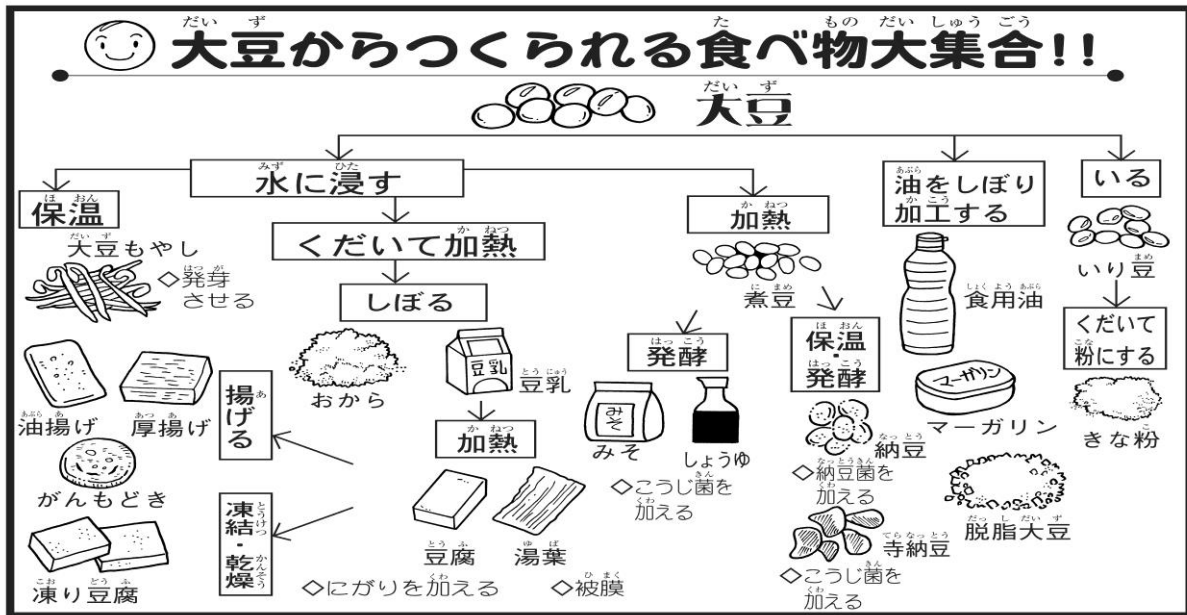
2月3日は節分です



暦の上では、もう春がやってきますが、まだまだ寒い日が続きます。特に朝の寒さは厳しいですが、体を温めるスイッチを入れるためにも、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

2月3日は「節分」です。節分といえば「豆まき」。節分は、煎った大豆をまいたり、年の数だけ食べたりして、一年の無病息災を願う行事です。昔から、豆は「魔滅（“魔”は悪いもの、“滅”はなくすことで、悪いものをなくすという意味）」に通じ、鬼（邪気＝病気などを起こす悪い気）を追い払う力があると信じられてきました。給食では、少し早いです。2月1日に節分にちなんだ料理（節分ごはん、いわしのさんが焼き）を出します。

変身上手な大豆



今月の給食から...

大豆とじゃこの甘辛揚げ

【材料 4人分】

- ゆで大豆 60g(給食では乾燥大豆を使います)・片栗粉 小さじ1強
- ちりめんじゃこ 12g 揚げ油 適量 しょうゆ・さとう・みりん 各小さじ1
- 白炒りごま 小さじ1

【作り方】

- 大豆に片栗粉をまぶして、表面がカラツとするまで揚げる。ちりめんじゃこは素揚げする。
- 調味料と白炒りごまを煮立たせ、大豆とじゃこを加えて和える。



全国学校給食週間中のメニュー紹介

1月24日～30日は全国学校給食週間でした。杉四小でも、給食にまつわる様々なメニューをとり入れました。



《1月24日(木)》

麦ごはん 東京牛乳 むろあじのメンチカツ
もやしと小松菜のあまじょうゆ和え かきたま汁

この日は、東京都の食材を取り入れた献立にしました。むろあじは八丈島から産地直送されたもの。和え物と汁のこまつなとなきょうとさんぎゅうにゅうとないさんとうきょうぎゅうにゅう小松菜は東京都産。牛乳も都内産の東京牛乳です。

《1月25日(金)》

スパゲティミートソース 牛乳
何でも千切りサラダ りんごのヨーグルトケーキ

杉並区では、昭和50年代の中頃までソフト麺を使っていました。また、サラダなどの野菜は、平成8年のO157の食中毒事故以降、すべて加熱調理しています。



《1月28日(月)》

ビーンズカレーライス 牛乳 カリカリ油揚げのサラダ
ぼんかん

昭和51年に米飯給食が始まってから、給食の定番となったカレーライス。今でも人気は衰えていません。



《1月29日(火)》

手作りきなこ揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ煮
フルーツのヨーグルトかけ

昔から人気の揚げパン。杉四小では、なんと生地からの手作りです！この日も揚げパンは、やっぱり大人気でした。



《1月30日(月)》

麦ごはん 牛乳 くじらとじゃがいもの東煮
野菜のごまじょうゆ和え ごぼうとわかめのみそ汁

先生方からは、「懐かしい！」と好評のくじら。じゃがいもも揚げで混ぜました。子どもたちもよく食べてくれていました。

