



いただきます!

平成30年 2月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 服部 悦子

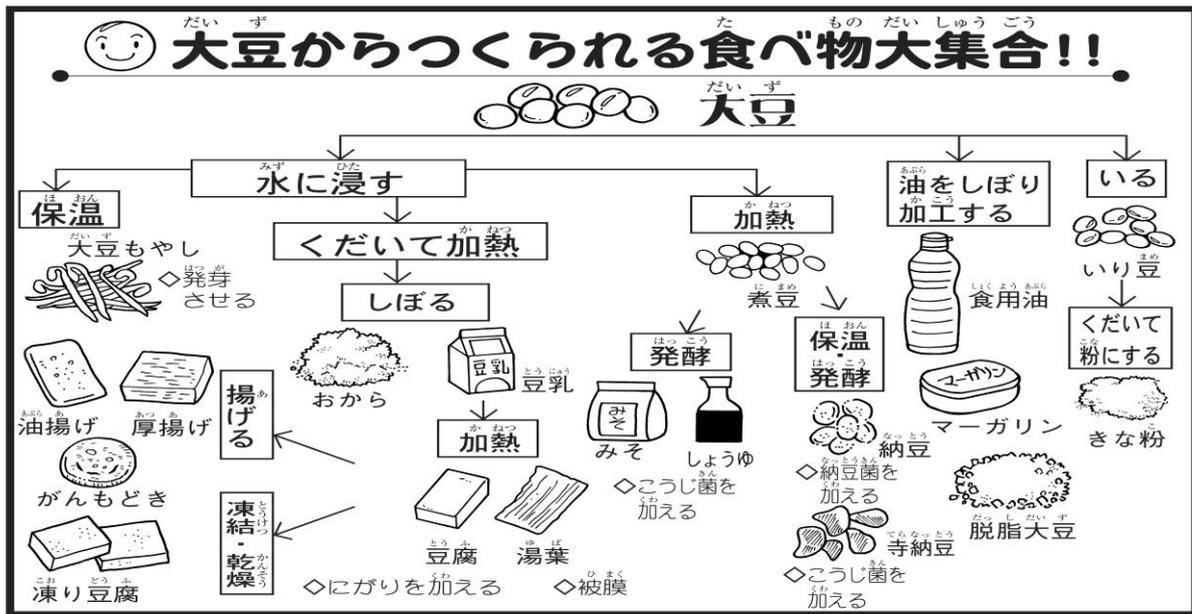
2月3日は節分です

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、少し早いですが、2月1日に節分にちなんだ料理（恵方巻き、大豆とじゃこの甘辛揚げ）を出します。

変身上手な大豆



今月の給食から...

とん天

おおいだけん きょうどりょうり
大分県の郷土料理
です。

ざいりょう にんじん
【材料 (4人分)】

とりもも肉30g×8切れ・醤油小さじ2と1/2・酒小さじ1・

んにくひとかけ・生姜ひとかけ・

こむぎこおお 小麦粉大さじ5・ベーキングパウダー小さじ1/2・卵1/2個・水適宜・揚げ油

つくかた
【作り方】

④ にんにく、生姜はすりおろし、調味料と合わせ、鶏肉に下味をつける。

⑤ 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、水を混ぜ合わせ、天ぷら衣を作る。

⑥ ①を②につけ、180℃の油できつね色になるまで揚げる。

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いれました。

《1月24日(水)》

カレーライス 牛乳 カリカリ揚げのサラダ 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25日(木)》

菱ごはん 牛乳 むろあじのメンチカツ
からしじょうゆ和え のっぺい汁
東京都八丈島から産地直送されたむろあじを使って作ったメンチカツです。

《1月26日(金)》

スパゲティミートソース 牛乳
何でも干切りサラダ 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。



《1月29日(月)》

菱ごはん 牛乳 くじらの東煮 野菜のごまじょうゆ和え
もずく入りみそ汁
先生方からも、「懐かしい！」とくじらは好評。子供たちもよく食べていました。

はじめてくじらを食べた1年生も「おいしい!!」



給食が大好きな3年生。欠席は多かったのですが、いる人は元気いっぱい。「苦手なものもがんばって食べたよ。」



《1月30日(火)》

手作りきなこ揚げパン 牛乳 肉団子と白菜スープ
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!

