

2月給食たより

平成31年2月1日
さいたま市立馬宮西小学校

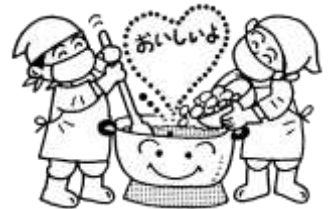
2月3日は節分、そして4日は立春です。暦の上では春になりますが、2月は寒さが一番厳しい時期です。寒さと乾燥でインフルエンザも増えてきているようです。栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動で体の抵抗力を高めましょう！

ねんせい こうりゅうきゅうしょく おこな 6年生との交流給食を行います！



2月12日(火)～2月18日(月)は、ランチルームで6年生と1年生から5年生・教職員とで交流給食を行います。この週には6年生のリクエストメニューで給食を提供します。メニューは、献立便りをご覧ください。交流給食、楽しみにしててくださいね！

まみやにししょうがっこうきゅうしょく 馬宮西小学校給食ランキング



1月の給食週間に合わせて、放送給食委員会で『好きな給食アンケート』を実施しました。その結果をランキングにして発表します！

しゅしょくぶもん 主食部門

- 第1位 あげパン
- 第2位 みそラーメン
- 第3位 ごはん
- 第4位 カレーライス
- 第5位 ライスボール
パスタ

ランク外

深谷ねぎラーメン、チーズフランスパン、焼き肉チャーハン、カレーピラフ、ひじきごはん、麦ごはん、コッペパン、ジャージャー麺、わかめご飯、こどもパン、醤油ラーメン、etc…

ぶもん おかず部門

- 第1位 クラッカーサラダ
- 第2位 海藻サラダ
- 第3位 ししゃもフライ
ビビンバ
- 第4位 ABC スープ
鶏の竜田揚げ
- 第5位 さっぱりサラダ
麻婆豆腐
春雨サラダ

ランク外

わかめスープ、くじらのからあげ、くきわかめのチョナムル、いかのかりん揚げ、にんじんのポタージュ、焼き餃子、チーズサラダ、etc…

ぶもん デザート部門

- 第1位 フルーツポンチ
- 第2位 パンプキントルト
カスタードプリン
- 第3位 冷凍みかん
- 第4位 にんじんゼリー
プルーン
- 第5位 シューアイス

ランク外

メロン、洋梨のコンポート、冷凍パイ、チーズケーキ、チョコレートケーキ、かぼちゃプリン、ストロベリーケーキ、チョコワッフル、パンナコッタ、ラ・フランスゼリー、etc…

がっ か せつぶん 2月3日は節分です!



節分で定番の食品と言えば大豆ですね。大豆は家庭ではなかなかとりづらい食品ではないか
と思います。そこで、給食メニューの中で大豆を摂取しやすいレシピを2点紹介します!

きなこ大豆

材料 (4人分)

- 炒り大豆・・・40g
- 黒砂糖・・・大さじ3
- 水・・・小さじ1
- きなこ・・・大さじ1・1/2
- 食塩・・・少々



とても簡単に作れる
ので、ぜひご自宅でも
お試しください!

作り方

- ①砂糖と水を煮立たせる。
- ②①に大豆を加え、からませるように混ぜ、蜜が固まってきたら火を止める。
- ③きなこ、塩を加え、全体に混ぜる。



大豆入りドライカレー

材料 (4人分)

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 豚ひき肉 (粗挽きがおすすめです)・・・120g | 小麦粉・・・大さじ1 |
| たまねぎ・・・1個 | カレー粉・・・小さじ2 |
| にんじん・・・1/2本 | 油・・・小さじ1 |
| ごぼう・・・1/3本 | ローリエ・・・少々 |
| だいず (レトルト or 冷凍)・・・60g | ナツメグ粉・・・少々 |
| 青ピーマン・・・1個 | ポークガラスープ・・・1/2カップ |
| にんにく・・・1片 | 食塩・・・小さじ1/2 |
| しょうが・・・1片 | 白こしょう・・・少々 |
| トマトピューレ・・・40g | |
| ウスターソース・・・大さじ1 | |

作り方

- ①たまねぎ、にんじん、青ピーマン、にんにく、しょうがはみじん切り、ごぼうはさがきにする。
- ②油を熱し、にんにく、しょうがをよく炒める。
- ③豚肉を入れ、ぽろぽろになるまで炒める。
- ④ごぼう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいずを入れ、よく炒める。
- ⑤小麦粉をふり入れ、カレー粉、水、ポークガラスープを入れて煮る。
- ⑥トマトピューレ、調味料を入れて煮る。

大豆はフードプロセッサーで
細かくすると、より食べやすくなります。
れんこんやたけのこを
入れてもおいしいです!

