

# 給食だより2月号

2023年2月1日  
中央区立佃島小学校

校長 永木 一郎

## 今月の行事食

### 節分

～豆まきを意識した給食～

### ごはん

大根おろしのせ豆腐ハンバーグ  
じゃがいもと野菜のサラダ  
きなこ豆



節分は雑節の一つで、各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことを指します。現代では2月3日の節分を指す言葉になっています。「鬼は外、福は内」と大豆をまいたり、年齢の数だけ豆を食べて、1年間の健康を願う習わしがあります。大豆のほかにイワシの頭やヒイラギの枝を玄関に置き、悪いものを遠ざける風習もあるそうです。

## GoToいーと「鳥取県」

### どんとろけめし

豆腐と野菜を炊き込んだごは  
ん。豆腐を油でいためた時の  
音が「どんとろけ（鳥取方言  
の雷）」に似ていることから  
ついた料理名とされています。

## 学校給食「オニオンスープ」のちょい話 2月7日

じつは、寒い季節、献立を考えて考えて、悩みに全身包まれて困りはじめた時、ふと「オニオングラタンスープっておいしいよね、きっとたまねぎをいっぱい炒めたスープはおいしいよね」と思い、作ったスープです。見た目は茶色く、おいしそうには見えませんが、食べると炒めたたまねぎがちゃんとおいしいスープです

食べよう野菜350【児童は300】 今月の350の日は『2月14日(火)野菜の豆板醤たれあえ』です。

1皿 60g 感覚を身に付けてもらえるとうれしいです。

このマークが目印 →→→



## きなこ豆

給食メニュー作ってみませんか？

### ～材料～

煎り大豆 100g  
さとう 60g  
水 15g  
きなこ 60g



給食では1人前大豆10gで提供しています。

### ・・・作り方・・・

- ①砂糖、水をひにかけて砂糖を溶かす
  - ②①に煎り大豆を入れてからめる
  - ③②にきなこを振り入れてパラパラになるように混ぜる
  - ④パラパラと広げて冷ます
- 広げるときにオープンシートがあると扱いやすいです。

材料のきなこを、すりごまにかえると「ごま豆」になります。節分で食べきれなかった、煎り大豆リメイクの参考にしてください。



## 地産地消給食の日

～東京都で採れた

・採れた食材を使用する日～

2月はお休みです

