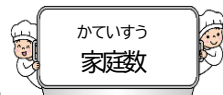




2月 給食だより

令和6年1月31日
調布市立第二小学校
校長 安藤 力也
栄養士 北田みちる



2月は如月(きさらぎ)といい、まだ寒さが乗っていて、衣を重ね着する月という由来があるそうです。服装の調節だけでなく、食事もしっかりとて、体の中から温めて元気に過ごしましょう。

2月の献立より

2日:節分献立:昔の人は冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしました。その前日となる、節分は大晦日のような位置づけで、1年の無事や幸福を祈る行事食が伝わっています。給食では、大豆が入った節分ごはん、イワシのおろしかけ、鬼のかまぼこの入ったすまし汁を作ります。



イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	こんにゃく 体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	

14日:バレンタイン献立:今年は、エクレアパンを作ります。二小の給食には初めて登場します。海外では、バレンタインは自分や周りの人へありがとうの感謝の気持ちを伝える日でもあるそうです。

6年生のリクエストメニュー

1月に引き続き、6年生のリクエストメニューが登場します。裏の献立表の太字がリクエストメニューです。

1月は全国学校給食週間でした

1月の給食だよりで紹介したとおり、1月は全国学校給食週間でした。学校給食の推進、充実を図る機会として、全国各地でさまざまな取り組みが行われており、今年の第二小学校は『世界の料理』をテーマに給食を作りました。食べ慣れない外国の料理でしたが、どのクラスもよく食べていました。また、この時期に合わせて、朝会では二小の給食ができるまでの様子も紹介しました。今月は給食で作ったタイ料理のガパオライスを紹介します。

ガパオライス

材料

	1人分	5人分
・ごま油	1g	5g
・にんにく	0.5g	2.5g
・しょうが	0.5g	2.5g
・豚ひき肉	30g	150g
(本場では鶏ひき肉を使う場合も)		
・大豆(蒸)	10g	50g
(給食ではミキサーで細かくしてお肉と混ぜて使います)		
・たまねぎ	20g	100g
・にんじん	10g	50g
・ピーマン	10g	50g
・赤ピーマン	5g	25g

調味料A

	1人分	5人分
・バジル	1g	5g
・酒	1g	5g
・砂糖	0.3g	1.5g
・オイスターソース	1.2g	6g
・ナンプラー	1.2g	6g
・しょうゆ	1.5g	7.5g
・塩	0.1g	0.5g
・みりん	1.5g	7.5g
・白こしょう	0.02g	少々

調味料がはかりやすい分量のため、5倍しています。
レシピは小学生中学年分なので、調整してみてください。

酒、しょうゆ、塩は 小さじ1=5g
砂糖は 小さじ1=3g 程度です。



作り方

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマンをみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油、ニンニクしょうがを入れ火をかけ、香りが立ってきたら玉ねぎ、にんじん、ひき肉、大豆を入れて炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりして具材に火が通ったら、調味料Aを味見しながら加えて味をととのえる。
- ④ ご飯をよそり、具をのせたら完成。お好みで目玉焼きを焼いてのせる。
(給食ではのせませんでしたがガパオライスには目玉焼きをのせます)