

# 2月のきゅうしょくこんだてひょう

令和4年

- ◎ おはしは毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町学校給食運営委員会

2月の給食費  
天満東小  
18回 4626円

	火よう	水よう	木よう	金よう	
	<p>① ごはん、ふたはくとあつあげのみそ汁、えのぎたけいりすまじる</p>	<p>② きなこパン、わるわパン、しいたけとチンジャオのｽｰﾌﾟ</p>	<p>③ ごはん、いわしのにつけ、ニまひのおひたし、とうふじり</p>	<p>④ ちゅうかろう、たまごごはん、はるさめｽｰﾌﾟ</p>	
	<p>あつあげは、みずけ、き、とうふ、あぶら、あ、油で揚げてつくります。</p>	<p>きなこパンのきなこには、黒砂糖と塩が混ぜてあります。</p>	<p>せつぱん×ニュー、お節分には、ゆけた大豆をまいて邪気をはらいます。</p>	<p>中華風炊き込みごはんに使っているもち米は、母里小学校区で栽培されました。</p>	
月よう	<p>⑦ カレーライス、ふくじんのつけ、ハムサラダ</p>	<p>⑧ ごはん、さじみフライ、はっほうざい</p>	<p>⑨ ミニパン、ほうれん草のサラダ、ひびきスパゲティ</p>	<p>⑩ もちむぎごはん、キハバリのこまめあえ、とりにくのみそ汁</p>	<p>給食の前に手を洗おう</p>
	<p>ふくじんつけ、こまめ、やさい、福神漬は、細く切った野菜をみりんとうしょうゆに漬けたお漬物です。</p>	<p>ほうれん草、いはい、ちんじょう、きゅうり、ハ宝菜は、稲美町の給食では13年ぶりの提供です。</p>	<p>ほうれん草は、冬が旬で、夏のほうれん草よりも、ビタミンを多く含んでいます。</p>	<p>もち麦は、大麦のなかまです。加古川小学校区で栽培されています。</p>	
	<p>⑭ ホールピロフ、せきりょう、チキンｽｰﾌﾟ</p>	<p>⑮ ごはん、たらこのゆずあじ、あおなのみそ汁</p>	<p>⑯ ミニパン、だいこんとトマトのサラダ、にこみょうじん</p>	<p>⑰ ごはん、とりにくのスタミナ焼き、ほろとろのｽｰﾌﾟ</p>	<p>⑱ くらまごごはん、ししも(15-1歳、高-2歳)、はちじり</p>
	<p>ホールピロフは、栄養豊富なほうれん草を食べて、パワーアップするヒーローの名前です。</p>	<p>たらこの仲間、ちくわやかまほの原料になつたり、卵をたらことして食べたりします。</p>	<p>給食のマヨネーズは、UPマルチーの人も食べられるようにUP不使用のもので</p>	<p>フロッキーは、稲美フランドに認証されていて、11~3月に出荷しています。</p>	<p>~ひょうごの白~ 黒豆(丹波篠山市)、そうめんはち(たつの市)たまねぎ(淡路島)、米もち米、菜の花、ねぎ(稲美町)</p>
土よう	<p>⑲ かつめし、ホイルキャバリー、たまねぎのみそ汁</p>	<p>⑳ ごはん、やさいのゆずあじ、じゃいもと、ふたはくと、のにも</p>	<p>ゆで干し大根の作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 大根を細く切る</li> <li>② 天日に3日くらい干す</li> <li>③ 蒸す</li> <li>④ もう一度、天日に3日くらい干して乾かす</li> </ol> <p>一度蒸すことで、甘味が増し、色もきれいなあめ色になります。</p>		
	<p>かつめしは、稲美町のおとなり加古川市の郷土料理です。かつは豚肉を使っています。</p>	<p>野菜のゆず風味には、姫路市安富町産のゆず果汁を使っています。</p>	<p>ゆで干し大根は、稲美町の郷土食です。1kgのゆで干し大根は20kgの大根から作ります。</p>	<p>土佐(高知県)がかつお節の産地なので、かつお節を使った料理に「土佐」を用います。</p>	

・2月に使う稲美町の食材・

こめ(まはりのり)、さつまいも、ほうれん草、フロッキー、ねぎ、たまねぎ、もやし、だいこん、ちんじょう、ゆで干し大根(小の葉)、もち米、おろし

《材料》(4人分)

鶏もも肉	60g 4切れ
濃口しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
ねぎ	15g
にんにく	1g
土しょうが	1.2g

《作り方》

- ① ねぎは小口切り、にんにくと土しょうがはすりおろす。
- ② 鶏肉以外のすべての材料を混ぜてたれを作り、鶏肉を漬け込んでしばらく置く。
- ③ フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、②を焼く。

オーフートスターでもOK! お弁当のおかずにも◎