

献立表

作ってみよう〜 くじらのケチャップ煮



材料(4人分)	
くじら赤身肉	200g
しょうが	1片
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
片栗粉	50g
揚げ油	適量
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1

作り方

- ① くじら肉は5mm位の厚さに切り、おろししょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。(できれば前日からつけると臭みがとれます)
- ② 汁気をしっかり切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 中温(170℃)の油で揚げる。
- ④ ケチャップソースをからめる。

ケチャップソースをからめなければ、くじらの竜田揚げです。下味もしっかりして美味しいので、お弁当のおかずにもいいですよ。

給食では
1/2に出ますよ。

<p>10 まめまめごはん・むらくもじる 木 いかのてんぷら 木 めんこのいそあげ・きんかん</p> <p>恒例の まめまめごはん 黒豆と大豆が 入っています。</p>	<p>11 うずまきパン・スパニッシュオムレツ・りんご 金 ブロッコリーの・モヤシのスープ</p> <p>★小吹台小学校 5年生★ 太田舞美さんが考えてくれました。</p>	<p>15 こくとりパン・ポテトサラダ 火 チリコンカン・グレープフルーツ</p> <p>チリコンカンには チリパウダが 入っています。 少し辛いですが とってもおいしいです。</p>
<p>16 おむすび・ぶたじる 水 ぶかしいも・みかん</p> <p>震災 献立 13年前の1月17日 阪神・淡路大震災が ありました。 水もなく食べる物にも困り ました。食べ物の大切さを知りました。</p>	<p>17 なめし・やきしやも・キャバツの 木 わかめのずしる・ぜんざい</p> <p>小正月(初) 献立 小正月に小豆を 食べる習慣が あります。 その年、病気や災い から守られると言われます。</p>	<p>18 アップルパン・タラのオムレツマヨネーズやき 金 チンゲンサイの・いんげんまめと いためもの・やまのいスープ</p> <p>アップルパンには ドライアップルが ねり込んであり ほのかな甘みが おいしいです。</p>
<p>21 きこのクリームスパゲティ・キャバツの 月 キャバツのヨーグルトサラダ</p> <p>★小吹台小学校 4年生★ 田村純里さんが考えてくれました。</p>	<p>22 あげパン・くじらのケチャップに 火 マカロニ マカロニのスープ・いよかん</p> <p>なっかしの 給食献立 くじらは昔の 給食によく 使われていました。 お家の方に聞いてみてね。</p>	<p>23 ズン・エビフライ・ほろれんぞく 水 コーン ポテト・ももミルクス</p> <p>★エビフライ★ 1~3年 → 1ひき 4~職員 → 2ひき</p> <p>★千早小学校 5年生★ 大保茜さんが考えてくれました。</p>

献立表

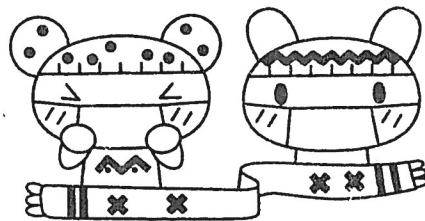
かぜが流行しています!!



かぜをひかないために手洗い・うがいをしましょう。

適度に水分をとりましょう。

のどの乾燥もかぜをひく要因の一つです。



思い出の給食リクエスト

2月~3月は、

6年生が卒業するまでに

もう一度食べたい

メニューをとり入れます。



<p>24 木 ギョーザ・とりのあまから・りんごゼリー はくさいのそくせき揚げ さといもとえのあつゆ きゅうたけ</p>	<p>25 金 バターロール・ポークステーキ・ヨーグルト ほろれんそく・いんげんのソテー ゆでとうもろこし・きゅうたけ</p>	<p>28 月 ギョーザ・さばのたつたあげ・かすみる もやしのだまあえ・キウイフルーツ・きゅうたけ</p>
<p>とりにくは ビタミンAが ほうふです。 ビタミンAは 粘膜を強くし おゆに まごめを掛けてネ。</p>	<p>ヨーグルトは 乳酸菌という 菌がいて 悪い菌をやっつけます。</p>	<p>さばという字は 「魚青」と書きます。 青くさい魚ですが とても栄養満点 です。</p>
<p>29 ライ麦ぎしよくパン・ポテトバーグ・みかん 火カレキャベツ・レタスのスープ・きゅうたけ</p>	<p>30 わかめごはん・とりのからあげ・りんごゼリー 水いんげんのソテー・キウイフルーツ きゅうたけ</p>	<p>31 まきずし・すまじる・きゅうたけ 木 めいし・せつぶんまめ・おひたし</p>
<p>ライ麦ぎしよくパンに、 ポテトバーグを はさんで食べて もいいですね。</p>	<p>ちばせしやがらう ねんせい ★千早小学校 4年生★ にちげいしよめい かんが 日下朋美さんが考えてくれました。</p>	<p>節分 給食センターでは 今日、まきずしを 作ります。</p>

今月の児童考案メニューは、

★小吹台小学校: 4・5年生

★千早小学校: 4・5年生です。

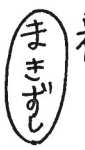
2/3は 節分です。



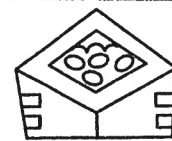
鬼を追いはらう



いわしのくまて
鬼がひやかる



福をまきこめ



節分は、季節の変わり目である立春などの前日のことを言います。昔のよみでは立春を新年と考え、その前日に前年の邪気をはらうように豆まきなどで鬼をはらう行事をします。