

給食だより 2月

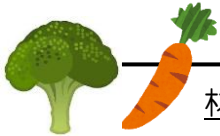


新年を迎えて早 1 ヶ月が経ちました。

2 月は暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスの良い食事や十分な睡眠をとることを心がけ、より一層体調管理に気を付けましょう。

<冬野菜を使った給食メニューの紹介>

○ブロッコリーの米粉シチュー



材料 2 人前

・鶏肉	30 g
・玉ねぎ	80 g
・にんじん	30 g
・じゃがいも	60 g
・ブロッコリー	40 g
・油	小さじ 1
・有塩バター	1 g
・米粉	8 g
・牛乳	60 cc
・中華だし	2 g
・コンソメ	4 g
・生クリーム	3 cc

- ① 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
ブロッコリーは下茹でしておく。
- ② ①に玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、さらに炒める。
- ③ 水 120 cc、中華だし、コンソメを入れ煮込む。
途中でアクを取る。
- ④ にんじんとじゃがいもが柔らかくなったら、米粉を半量の牛乳で溶き、残りの牛乳を加える。
- ⑤ 下茹でしたブロッコリーを加え、牛乳で溶いた米粉、生クリーム、バターを加える。
- ⑥ 混ぜながら一煮立ちすると出来上がり！



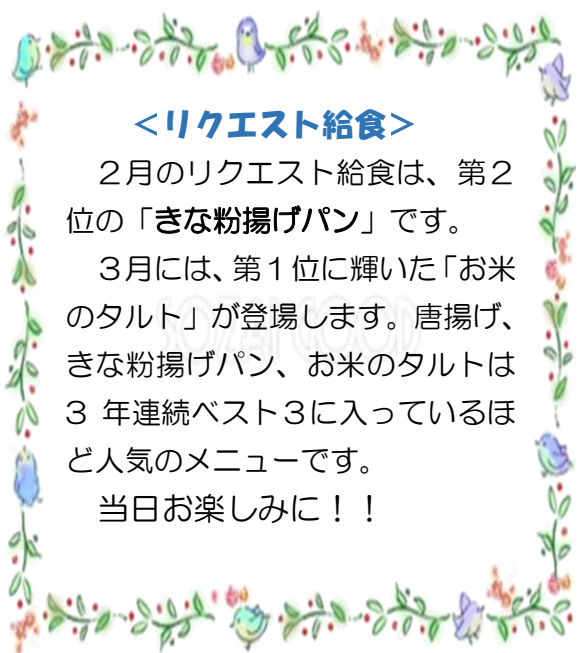
<恵方巻きを食べよう！>



恵方とは、「年神様」がいると言われている方向のことで、その年の縁起の良い方角とされています。また、恵方を向いて食べると良いとされる恵方巻きは、七福神にちなんで 7 種類の具材を巻きます。

今年の恵方は、『南南東』です。

皆さんも、節分には恵方を向いて今年の福を得てみてください。



<リクエスト給食>

2 月のリクエスト給食は、第 2 位の「きな粉揚げパン」です。

3 月には、第 1 位に輝いた「お米のタルト」が登場します。唐揚げ、きな粉揚げパン、お米のタルトは 3 年連続ベスト 3 に入っているほど人気のメニューです。

当日お楽しみに！！