

給食だより

横浜市立みなとみらい本町小学校
校長 小正 和彦
学校栄養職員 渡辺美由紀
2021年 2月 8日

暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養のバランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

今月の給食から

◎節分にちなみ、豆類・大豆製品を使った献立を多く取り入れました。

生揚げとだいこんの煮物(1日) 納豆(1日) 揚げだいた(3日) アイスデザート(豆乳)(5日)
カレービーンズシチュー(8日) 黒みつかんのきなこ(9日) 呉汁(10日)
きつねうどん(12日) 炒り凍り豆腐(12日) 白玉ぜんざい(17日) 麻婆豆腐(22日)
豆乳チャンポン(26日)

◎節分の行事食を取り入れました。(3日)

節分は災いを追い払い健康にすごせることを願って、いわしの頭を玄関にかざり豆まきをする習慣があります。

煮魚(イワシ)、揚げだいた

ゆでた大豆にでんぷんをまぶして、油で揚げ、塩を振りかけました。

魚の臭みを消すため、しょうが・酒、また骨まで柔らかくするため酢を加えて煮ます。

◎寒さに負けない食事として体を温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。

生揚げとだいこんの煮物(1日) 和風ポトフ(2日) のっぺい汁(4日) 呉汁(10日)
きつねうどん(12日) ワンタンスープ(16日) おでん(18日) 米粉シチュー(19日)
野菜のスープ煮(25日)
豆乳チャンポン(26日)

ひき肉に下味をつけてよく練ってから、調理員がワンタンの皮で一枚一枚包んでいきます。そして、別釜でさつとお湯にくぐらせてからスープの中に入れて調理します。

◎みなとみらい本町小オリジナルメニュー 〈15日(月)〉

ソフトフランスパン 牛乳 魚の香味焼き ボイルドキャベツ ミネストローネ
湘南ゴールドゼリー

神奈川県産の柑橘「湘南ゴールド」をゼリーにした商品です。

白身の魚「メルルーサ」に下味につけ、バジルをふりかけ粉チーズ、パン粉をふりコンベクションオーブンで焼きあげます。

基準の献立では、いんげん豆を使用していますが、今回は形がかわいい「ひよこ豆」を使用し調理します。