給食だより　2月号

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？　そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

和食に欠かせません！　大豆製品

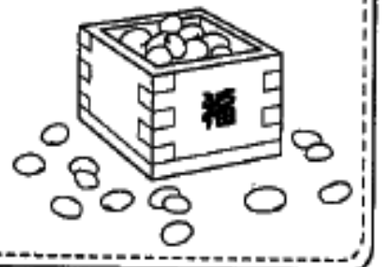
大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。

２月25日(木)じゃこ入り豆ごはんを提供します。

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると１年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊(ひいら)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

２月３日は、いわしの唐揚げ薬味ソースを提供します。



ちょっと待って！　それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。

食事中にふさわしくないことを話す

食事中に勝手に席を立つ

ふざけながら食べる

早食い競争をする

食器の音を立てる

口に食べ物が入ったまま話す

献立より

2月15日(月)　バレンタインデー献立　～エクレアパン～

ミルクパンに、チョコレートをコーティングします。チョコレートには、記憶力や思考力の向上、リラックス効果があります。受験生の皆さんにもおすすめです。カロリーが高いので食べすぎには注意しましょう。

2月19日(金)　食育の日の献立　～きりたんぽ汁、はたはた焼き～

きりたんぽは、秋田地方の郷土料理で炊きたての米をついてつぶし、太い杉の串に竹輪のように練りつけて焼いたものです。はたはたは、主に日本海側で食用にされ秋田県の県魚（シンボル）といわれています。

2月23日(火)　受験生応援献立　～カツカレーライス～

１２月のリザーブ給食（フィッシュバーガー、鶏カツバーガー）に続き、第二弾カツカレーライスです。翌日、３年生の都立入試に勝つを願掛けした応援献立です。

2月29日(月)　潮汁(うしおじる)

鯛のあら(頭)でだしをとります。鯛の身の部分はは使用しません。

千川中学校食材　1月

卵(青森)、ごぼう(青森)、大根(千葉)、生姜(高知)、小松菜(東京)、葱(千葉)、玉葱(北海道)、キャベツ(愛知)、きゅうり(群馬)、にんにく(青森)、えりんぎ(長野)ほうれん草(千葉)、えのき(新潟)、人参(千葉)、じゃがいも(鹿児島、長崎)、白菜(茨城)、かぶ(千葉)、せり(茨城)、しめじ(長野)、セロリー(愛知)、パセリ(千葉)、りんご(青森)、レモン(岡山)、みかん(神奈川)、さんま(岩手)、いか(青森)、たこ(北海道)、鶏肉(宮崎)、豚肉(群馬)、えび(インドネシア)牛乳(北海道、青森、岩手、宮城、山形、福島、栃木、群馬、埼玉、茨城、千葉)