

# 給食たより2月

筑波大学附属視覚特別支援学校

あっという間に、新年から1ヶ月が経ちました。3日の節分が終わると、4日は『立春』です。暦の上では、春ですね。しかし、まだまだ、寒さは厳しく、空気もとても乾燥しています。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどもまだ治まっていません。食事から、自分の免疫力が上がるよう、バランスよく、3食を食べるようにしましょう！

2月3日は「節分」です。  
いろいろな豆について知ろう！



## 節分

### 大豆

日本の食事には、欠かせない豆です。煮豆にしたり、豆腐や納豆、みそや醤油などに加工して、日本の食事では、毎日のように食べられています。



### 小豆

古くから、お祝い事でよく食べられている豆です。和菓子やあんこで使われています。お赤飯に入っている豆もこの小豆です。



### そら豆

5月塩茹でにして、給食に出したそら豆は、アフリカや南西アジアが原産といわれていて、とても古くから食べられている豆の一つです。中華料理の辛味調味料「豆板醤(とうばんじゃん)」の材料にもなります。

豆には、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分は、食物繊維です。

また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。  
※17日にパック納豆を出す予定です。  
自分で納豆の上のフィルムを外したりタレを入れることはできますか？  
お家で練習してみよう！



### 豆の豆知識☆

Q: 豆腐一丁作るのに、豆は何粒必要？  
A: 昔からお豆腐業界では、「一丁380粒」と言われてきたそうです。豆腐になるまでに、不必要になるもの(おからや豆乳)もあるので、実際は380粒より少ない数といえるでしょう。

## 2月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	水	ひじきご飯 鯖のカレー唐揚げ 小松菜とコーンのサラダ みそ汁 白ごまプリン	15	水	ご飯 白身魚のマヨコーン焼き エビと春雨の炒め物 すいとん汁 ブラマンジェ 黄桃ソース
2	木	ご飯 ハンバーグ まめ豆マメサラダ 野菜スープ 牛乳/いちご	16	木	ガバオ炒めご飯 タラコスパゲティサラダ 野菜たまごスープ タピオカ入りココナッツミルク
3	金	☆節分献立☆ 恵方巻 けんちんうどん 丸干しうめ鯛 カップヨーグルト 福豆	17	金	ご飯 肉野菜炒め パック納豆 みそ汁 キャラメルプリン
6	月	ご飯 鶏のハニーマスタート焼き パリパリサラダ かきたま汁 バナナババロア	20	月	五目炒飯 青菜ともやしのナムル 酸辣湯 杏仁豆腐
7	火	ご飯/かみかみふりかけ 白身魚の和風あんかけ パンブキンサラダ みそ汁 ブルーベリーミルクプリン	21	火	ソース焼きそば 白いんげん豆のサラダ 餃子スープ 豆乳プリン
8	水	スパゲティナポリタン ほうれん草のサラダ コーンチャウダー 牛乳 みかん	22	水	ご飯 サーモンチーズフライ グリーンサラダ ミネストローネ 甘平(みかんの仲間) ジョア
9	木	ご飯 豚のネギ塩焼き ミモザサラダ みそ汁 抹茶小豆ババロア	23	木	ポークカレー コンキリエパスタのサラダ 牛乳 いちご <b>NEW</b>
10	金	ご飯 鮭のマッシュポテト焼き 牛蒡と白滝の炒め煮 みそ汁 メープルプリン	24	金	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツのゆかり和え かきたま汁 フルーツヨーグルト
13	月	ご飯 ブリの味噌焼き じゃが芋とツナのサラダ 野菜スープ ヨーグルトゼリー	27	月	野菜ちゃんぽんうどん 手羽先の唐揚げ じゃこサラダ 牛乳 <b>NEW</b>
14	火	ご飯 チキン南蛮 花のつぼみサラダ みそ汁 チョコプリン <b>NEW</b>	28	火	中華丼 切干大根のナムル ワンタンスープ 練乳ミルクプリン

### 給食のない日

2月20日 小学部 研究協議会代休  
2月21日 中学部 学期末試考査  
2月22日 幼稚部 音楽会予行

カレーの香りでお魚をおいしく調理（2/1献立）



## 鯖のカレー唐揚げ

材料（4人分）

- ・鯖 切り身 4枚
- ・酒 大2
- ・塩 少々
- ・マヨネーズ 大1弱
- ・カレー粉 小1弱
- ・醤油 少々
- ・溶き卵 一個
- ・片栗粉/小麦粉 各大2
- ・揚げ油 適量
- ・サラダ菜 4枚

作り方

- 1.鯖の切り身に酒・塩をして、少し置き、水気をふき取る。
- 2.マヨネーズ、カレー粉、醤油を混ぜ鯖を5分漬ける。
- 3.溶き卵に通して、小麦粉と片栗粉を合わせてものを7薄くつけ、170℃の油で6～7分揚げる。
- 4.サラダ菜を盛り付け皿にひき、揚げた鯖を盛り付ける。

☆お好みで、レモンを絞ってもさっぱりといただけます。  
臭みが苦手な魚もカレー粉で、みんなの大好きな味に変身します！

すっぱからいがやみつきに！（2/20献立）

## 酸辣湯（サンラータン）



材料（4人分）

- ・鶏がらスープ 600ml
- ・えのき 1株
- ・玉葱 小1個
- ・人参 1/3本
- ・筍 30g
- ・青梗菜 2株
- ・卵 1個
- ・塩 少々
- ・醤油 小1
- ・酢 大2
- ・辣油 お好みで

作り方

- 1.えのきは一口大に切り、玉葱、人参、筍は千切りにする。青梗菜は、3cm長さに切る。
- 2.鶏がらスープに、具材を入れ、煮込む。
- 3.沸騰したら、調味をし、溶き卵を回し入れる。
- 4.卵に火が通ったら、火を止め、酢と辣油を入れる。

☆卵をふわふわに濁らない汁にしないためには、沸騰したところに卵を流し入れるのが、ポイントです。また、お酢は、加熱すると酸味が飛んでしまうので、火を止めてからか、食べる直前に入れると酸味が残ります。  
寒い今は、水溶き片栗粉（片栗粉：水＝1：2）の割合で加えると、とろみがつき、冷めにくくなりますよ！