

2月 給食だより



新城市学校給食センター
新城市作手学校給食センター

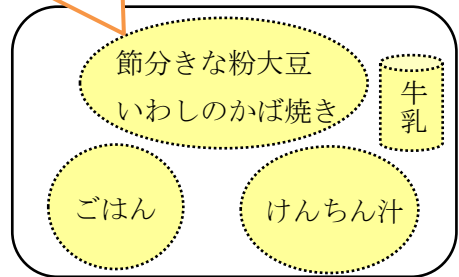
今年の「立春」は2月4日です。寒い日が続いていますが、春の訪れの近いことが感じられます。インフルエンザなどの感染症にも、まだ注意が必要です。手洗い・うがいを心がけ、栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で体調を整え、免疫力を高めましょう。

今年の節分は2月3日(火)

「節分」とは、季節を分けるという意味です。節分の日には、豆まきをしたり、いわしの頭を玄関に飾ったりして、目に見えない嫌なことや病気を鬼に見立てて追い払います。

給食でも、節分にちなんだ献立が登場します。

★2月3日(火)の給食の献立を紹介★



中学3年生に聞いた！推し給食ランキング！！

1位	揚げパン きな粉揚げパン
2位	カレーライス
3位	キムチごはん
4位	キムチラーメン
5位	まぐろのいんご酢じょうゆあえ

中学3年生のみなさんが
給食を食べるのもあと少し！
新城の味をよく味わって
食べてくださいね



～ランキングには入らなかった推し給食～
プルコギ丼、きつねうどん、フライドチキン、麻婆豆腐、豚汁 など

消防署とコラボ！おすすめ給食レシピの紹介！

消防士が食べているカレーを給食風にアレンジ

消防メシ風！カレーライス

材料（4人分）

・ごはん	4皿分	・炒め油	適量
★鶏むね肉	160g	・調整豆乳	40g
★大豆(水煮)	60g	・洋風だし	小さじ1弱
・じゃがいも	80g	・カレールウ	適量(4皿分)
・たまねぎ	80g	・水	適量(4皿分)
・にんじん	60g	・ウスターソース	小さじ1/2
・ぶなしめじ	50g	・トマトケチャップ	大さじ2弱
・こまつな	30g	★おろしにんにく	小さじ1/2

★印が消防メシならではの食材です

作り方

- ① 鶏むね肉は一口大に切る。じゃがいもとにんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形切りにする。ぶなしめじは小房に分け、こまつなは3cm程度に切る。
- ② 鍋に油をひき、鶏むね肉を炒める。肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ぶなしめじの順に入れて炒める。
- ③ 水を入れて煮込み、こまつなと大豆を入れる。
- ④ 食材に火が通ったら、カレールウを入れる。
- ⑤ ルウが溶けたら、調整豆乳、調味料を入れて味を調える。
- ⑥ 炊きあがったごはんには盛り付けて、完成！

