



2月 給食だより



令和6年度
安中市松井田学校給食センター
(☎027-393-1611)

給食センターの様子やレシピが
みられるよ!



給食センターHP



大豆の豆ちしき

2月の献立には、大豆を使ったメニューがたくさんできます。例えば、マーボー豆腐、大豆のそ煮、スラッピージョー、とうふのみそしる、厚揚げのごまだれ、ポークビーンズ…など。そこで、今月の給食だよりは、大豆について、紹介していきます。

大豆は、「火田の肉」といわれています!

それは、体をつくるタンパク質を多く含むからです。またカルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラルや、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など、健康に欠かせない栄養素もふくんでいます。



大豆からできるもの



卒業生の



2月と3月の給食は、卒業生(6年生、中学3年生)に回答をいただいた、リクエスト献立がです。卒業生の方々、投票ありがとうございました。では、投票上位の発表です!

楽しく、おいしく、給食を食べてもらえるとうれい입니다。

松井田小
ごはん
ヤンニョムチキン
きんぴら
豚汁
ワインゼリー

西横野小
きなこ揚げパン
ハンバーグ
はるさめ
春雨サラダ
ABCスープ
フルーツポンチ

細野小
スパゲティ
ハンバーグ
小松菜とさきいか
のカミカミ和え
紅茶蒸しパン

松井田中
ココア揚げパン
肉
春雨サラダ
カルビスープ
アイスクリーム



大豆をつかった人気メニュー☆2/7に出るよ!

地場産「上州ねぎ」を使ったメニュー☆1/29に出たよ!

スラッピージョー 作ってみてね!

- 材料 4人分
- 豚ひき肉 ……180g
 - 赤ワイン ……大さじ 1/2
 - こしょう ……少々
 - オリーブオイル…小さじ1
 - 玉ねぎ(粗みじん)…100g
 - 水煮大豆(粗みじん)…50g
 - ケチャップ…大さじ4
 - さとう…大さじ 1/2
 - 水…25g
 - 洋がらし…小さじ 2/3 (水で溶く)
 - パン粉…大さじ2
 - 粉チーズ…小さじ 1
 - バター…6g

- フライパンにオリーブオイルを熱し、豚ひき肉、赤ワイン、こしょうをいれて炒める。
- 玉ねぎを入れてすきとおるまで炒める。
- 大豆とケチャップ、さとう、水を入れて少し煮つめる。
- 少しとろっとしたら、洋がらし、パン粉、粉チーズ、バターを入れて、混ぜる。ミートソースのようになるとら出来上がり。

上州ねぎのグラタン

- 材料 4人分
- 上州ねぎ(5ミリ輪切り) ……180g
 - 鶏もも皮なし(小間切) ……60g
 - マカロニ ……60g
 - バター ……10g
 - コンソメ(顆粒)…小さじ1
 - 小麦粉 ……大さじ2
 - 牛乳 ……2カップ
 - 塩 ……少々
 - 白こしょう ……少々
 - とろけるチーズ…40g
- ※給食ではバターを豆乳バター、牛乳を豆乳にかえて実施しました

- マカロニは湯に塩(分量外)を入れてゆで水をきっておく。
- バターで鶏肉とねぎをいため、しんなりしたら小麦粉を加えてまぜる。
- 粉っぽさがなくなったら牛乳を加えてよくまぜる。ツツツしたら、コンソメ、塩、白こしょうで味をととのえる。
- マカロニを加えてまぜ、耐熱皿に入れて、チーズのをせて焼く。