

給食だより

令和6年1月31日発行
長岡第三中学校

暦の上では立春を迎えますが、一番寒さがきびしい頃です。
手洗いなどの予防に加えて、早めに就寝する、食事をバランスよく摂るなど体の免疫力を高めて体調管理に心がけましょう。3年生は受験シーズンが始まります。3年生に応援の気持ちをこめて、お楽しみのデザートを計画しています。体調万全で入試に臨んでください。



給食食材 産地情報

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。
2月の主な食材の産地は以下の通りです。
(資料提供 (財)京都府学校給食会)

米 京都産キヌヒカリ
麦 福井
発芽玄米 兵庫

牛肉 北海道他
豚肉 鹿児島他
鶏肉 宮崎
鶏卵 京都

じゃがいも北海道 玉ねぎ北海道 人参京都他
もやし岐阜 パセリ静岡 土生姜高知
にんにく青森 セロリ静岡他 ごぼう青森他
ピーマン高知他 三度豆 鹿児島他
切干大根 宮崎 なら高知
白菜キムチ滋賀他 小松菜 京都他
ほうれん草京都他

牛乳全農 (南丹市)

いわし 国内
きびなご長崎
つばす 日本海

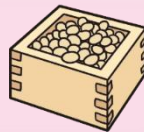
長岡京市地元産
大根 白菜 花菜
ねぎ キャベツ

2月の行事 節分



「節分」とは “節変わり(せつがわり)” といい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいます。寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

節分にいった大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれています。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシの臭いで鬼を追い払います。



1年生が考えたメニューが給食に入ります!

2学期、1年生の家庭科の学習で6つの基礎食品群を考えた献立作成の授業がありました。給食にも出せるような主菜や副菜を取り入れた昼食の献立を考えました。バランスがとれていて給食にも出せるメニューを大槻先生と山田で選び、その中から1年生の投票で3つ選びました。お楽しみに!

2月 1日(木) 「回鍋肉(ホイコーロー)」

29日(木) 「チャプチェ」

3月予定 「いもとかぼちゃのポタージュ」



<焼きそば風炒め>

ベーコン30g キャベツ2枚 ピーマン1個
マロニー20g にんじん1/4本 炒め油
焼きそばソース大さじ2 しお小さじ1
こしょう少々

- ① キャベツ、ピーマン、にんじんは短冊切りにする。
- ② マロニーは炒める直前に茹でる。
- ③ フライパンに油を入れて、ベーコン、キャベツ、にんじん、ピーマンを炒める。
- ④ 茹でたマロニーを加え、マロニーにかけるように焼きそばソースを入れて炒め合わせる。
塩こしょうで味を調える。

<おいだれ焼き鳥>

鶏もも肉 4切れ(60g×4 もも肉1枚分)
下味 土生姜ふたかけ にんにくひとかけ
酒大さじ1 濃口しょうゆ大さじ1
おいだれ
酒大さじ1/2 濃口しょうゆ大さじ1
みりん小さじ1 にんにくひとかけ
すりおろしりんご大さじ3 片栗粉小さじ1
水大さじ1/2

1月人気のこんだてより

<サメの竜田揚げ>

モウカサメ 4切れ(50g×4)
下味 土生姜10g にんにく1かけ
みりん大さじ1 濃口しょうゆ大さじ1
赤みそ小さじ1
① 土生姜、にんにくは、すりおろす。
サメに下味をつける。
② 片栗粉をまがし油で揚げる。
みその下味で焦げやすいので160℃くらいの低温でじっくりと揚げる。



- ① 土生姜、にんにくはすりおろす。
鶏肉は下味をつけておく。
- ② おいだれの調味料を合わせて加熱する。
水溶き片栗粉でとろみをつける。
(少量の場合はレンジで1分ほど加熱し混ぜる。)
- ③ 鶏肉をオーブンで焼く。皮がパリッと焼き色がつくぐらい。目安250℃20分
- ④ 焼きあがった鶏肉においだれをかける。