

令和5年2月 枚方市立中宮小学校

油揚げ

がんもどき

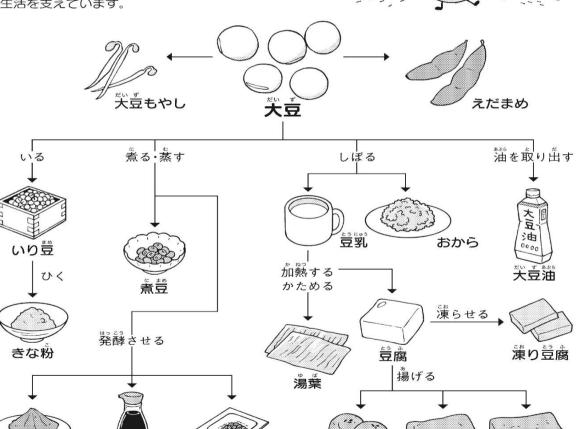
生揚げ



2月3日は節分です。節分を過ぎると潜の上では着ですが、まだまだ寒いらが続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

## いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。 大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉 こっこなど、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの こっこ食生活を支えています。



納豆

みそ

しょうゆ

### さんげっ 今月の きゅうしばく おはなし給食

**「ハンバーグハンバーグ」** 

武田美穂 作・絵 ほるぶ出版

ハンバーヴ

### ~どんなおはなし?~

ハンバーグができるまでを リズミカルな党章と イラストで紹介した料理の 絵本です。

材料 (5人分)

大豆(水煮)···75 g

ホールコーン・・・40 g

ちくわ(半月)···25 g たい かくが 人参(角切り)···40 g

ひじき(乾燥)・・・2 g

みりん・・・小さじ 1/2

米酢・・・・小さじ 1/2

ゆず果汁····l q

うすくちしょうゆ・・・小さじし

ノンエッグマヨネーズ または

マヨネーズ・・・適量

むき枝豆・・・25 g

たさしまく給食ではチキンハンバーグを<sup>\*</sup>2/28に提供します

# **7**\*

## 大豆のさっぱりサラダ

きゅうしょく〜給食のこんだてより

枚方市学校給食コンテストの入賞献立です。津田 南 小学校の児童が 考えてくれました。食べるときに色とりどりの野菜の色を楽しめることと、マヨネーズとポン酢を合わせることによって、さっぱりと食べられるようにしたところがおす

#### 《作り方》

①ひじきはもどし、よく洗ってゆてておく。人参もゆてておく。

②フライバンに油を入れて熱し、ちくわ、ひじき、大豆、枝豆、ホールコーン、人参の順に入れて炒める。

③調味料を入れて味をととのえる。

④マヨネーズと売えて できあかり。

\*\* 給 食の量を基準にしていますので、

家庭で調理する時は調整してください。