



# 学校給食献立予定表



秋田市立山王中学校

学校給食目標

感謝して給食を食べよう！

日	曜	主食	献立名
2	月	麦ご飯	エビカツ(魚入) 野菜ソテー 小松菜のスープ(うずら卵入) ひじきふりかけ(ごま入) 豆乳パンナコッタ
3	火	麦ご飯	プルコギ(豚肉、ごま入) ピリ辛漬 わかめスープ 節分豆
4	水	麦ご飯	いわしのみぞれ煮 大根のカレー煮(鶏肉入) みそ汁
5	木	ご飯	二色そばろ(豚肉・鶏肉入肉そばろ、炒り卵) けんちん汁 いちごゼリー
6	金	パン	メープルジャム スパゲティミートソース(豚肉入) フルーツインゼリー(りんご、黄桃入) アーモンド小魚
9	月	ご飯	煮込みハンバーグ(鶏肉、豚肉入) 彩りソテー みそ汁
10	火	麦ご飯	かつおメンチカツ 煮浸し すまし汁(鶏肉入)
12	木	ご飯	さばのみそ煮 五目きんぴら(豚肉入) かきたま汁
13	金	学給バターロール	ささみチーズフライ 野菜サラダ ミネストローネ(ウインナー入)
16	月	ご飯	シイラフライ パックソース 山菜の含め煮(豚肉入) みそ汁
17	火	麦ご飯	マーボー丼(豚肉入) コーンスープ アセロラゼリー
18	水	ご飯	ちくわとじゃが芋のごまみそ煮 八杯豆腐 肉だんご(鶏肉、豚肉入) チーズ
19	木	麦ご飯	照焼チキン いそ煮 みそ汁 ミルクココアババロア
20	金	ソフト麺	ソフト麺(豚肉入) 高野豆腐のカラフル揚げ ぶどうゼリー
24	火	ご飯	さばの塩焼 野菜のアーモンド炒め さつま汁(豚肉入)
25	水	麦ご飯	豚ごぼう丼 みそ汁(まめふ入) 小魚の佃煮 カスタードプリン(卵、乳入)
26	木	わかめご飯	おでん(ちくわ、さつまあげ、つみれ入) もやしのごま風味 厚焼卵
27	金	米粉パン	りんごジャム メンチカツ(鶏肉、豚肉入) チーズポテト(ウインナー入) 春雨スープ

## 年中行事に 欠かせない 大豆と小豆のおはなし

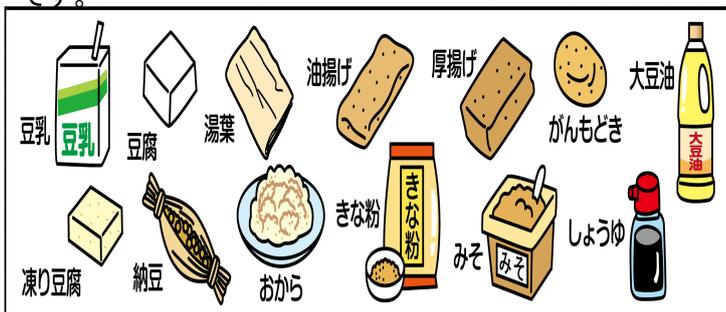
2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。

年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



## 大豆からできるもの

大豆は、体をつくる「たんぱく質」を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など、料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



今年度は、おかず代わりになる「具だくさん汁物」を紹介します。



### ●●八杯豆腐●●

#### ◇材料4人分◇

- 木綿豆腐・・・160g
- 干し椎茸・・・4g
- たけのこ水煮・・・40g
- 長ねぎ・・・70g
- かつおだぶし・・・4g
- しょうゆ・・・大さじ1
- めんつゆ・・・小さじ1/2
- みりん・・・小さじ1/2
- しょうが・・・5g
- 片栗粉・・・小さじ1強



#### ◇作り方◇

- ①木綿豆腐は拍子切り、干し椎茸は水でもどし、スライス、たけのこは千切り、長ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②かつおぶしでだしをとり、干し椎茸のもどし汁、干し椎茸、たけのこを入れてひと煮立ちさせる。
- ③豆腐を入れて、しょうゆ、めんつゆ、みりんで味をととのえる。
- ④しょうがを入れ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。長ねぎをちらしてできあがり。

★寒い時期には、具だくさんの温かい汁物を食べて体を温めるといいですね。