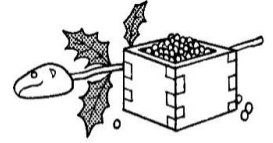




給食だより

平成30年度 2月発行
渋谷区立 上原中学校
栄養指導員 辰野香織

空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行っています。菌に感染しないためにも
①洗う（手洗いうがいは基礎の基礎）、②食べる（栄養をしっかり摂って免疫力を高める）、③寝る（睡眠時間をしっかり確保）を徹底しましょう。



☆作ってみよう☆ ☆給食レシピ☆

中華コーンスープ（4人分）

- ・豚小間肉 ……60g
- ・しょうゆA ……小さじ1/2
- ・料理酒 ……小さじ1/2
- ・玉葱 ……中1個
- ・人参 ……中1/2本
- ・じゃがいも ……中2個
- ・干し椎茸 ……1枚
- ・チンゲン菜 ……2把
- ・コーン缶 ……1/4缶
- ・玉子 ……3個
- ・水A ……1L
- ・鶏ガラ ……200g
- ・サラダ油 ……小さじ1
- ・しょうゆB ……大さじ2
- ・片栗粉 ……大さじ2
- ・水B ……大さじ2
- ・食塩 ……少々
- ・こしょう ……少々

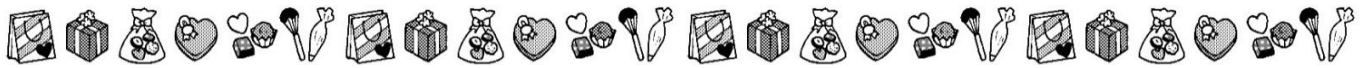
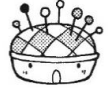
このスープはそのままスープとして食べてももちろん美味しいのですが、ご飯を入れて中華風雑炊にしたり、うどんを入れて中華風うどんににても美味しく食べられます！

- ①鶏ガラは洗って水と鍋に入れて弱～中火にかける。1時間程度にてスープをとる。
- ②豚肉にしょうゆAと料理酒で下味をつける。
- ③玉葱は縦半分に分けて薄くスライス、人参と戻した干し椎茸はせん切り、じゃが芋は角切りにする。チンゲン菜はざく切りにする。
- ④鍋に油を入れて火にかける。温まったら肉を炒める。
- ⑤肉の色が変わったらスープを入れてチンゲン菜以外の野菜を加える。
- ⑥野菜に火が通ったらしょうゆを入れる。一度火を止めて汁をかき混ぜながら水溶き片栗粉を加える。
- ⑦再び火にかけてスープにとろみがついたら溶き卵を加える。
- ⑧チンゲン菜を加えて味を調える。
- ⑨器に盛り付けて完成！

今月の新作メニュー

- 8日(金) お事汁
- 12日(火) 天津丼
- 18日(月) ちゃんぽんうどん
- 20日(水) シェパーズパイ
アイリッシュシチュー
- 21日(木) 豚のスタミナ丼

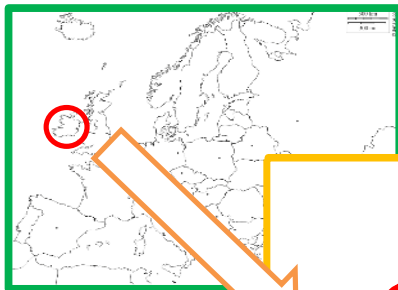
2月8日は「針供養」の日です。針供養は折れたり錆びたりして使えなくなった針に今までの感謝の気持ちを込めて豆腐やこんにやくなどの柔らかい物に刺して供養すると同時に、裁縫の腕の上達を願う行事です。またこの日はその年の農業を始める「事始め」の日でもあります。「お事汁」は茨城県の郷土料理で小豆の入った野菜たっぷりの味噌汁です。一年の豊作や無病息災を祈って食べられます。



☆オリンピック・パラリンピック☆

☆応援献立☆

☆第6回・アイルランド☆



国旗は左から昔からの文化(緑)、両者の融合(白)、新しい文化(橙)の象徴です。

国名：アイルランド

首都：ダブリン

公用語：アイルランド語、英語

面積：約70,2km²

アイルランドの国技の1つです。

人口：約460万人

得意なスポーツ：ゲーリックフットボール、サッカー、ラグビー、陸上…等

アイルランドはヨーロッパのEU加盟国の1つです。1つの島が2つの国（アイルランドと北アイルランド）に分かれています。ちなみに北アイルランドはUK(United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland)の1つです。

気候から大麦や小麦などが収穫されていますが、歴史的な背景から、じゃが芋もたくさん食べられています。今回はアイルランドの伝統的な料理である**シェパーズパイ**と**アイリッシュシチュー**を給食用にアレンジしました。



☆2月20日(水)の献立☆

☆イチゴサンド☆

☆牛乳☆

☆シェパーズパイ☆

→マッシュポテトのグラタン

☆アイリッシュシチュー☆

→アイルランド版の肉じゃが