

清心小学校 2月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む) 659 kcal

基準値平均650kcal



※栄養価表示について※

素材の個体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

2月1日(木)	2月2日(金)
休業日	休業日
kcal	kcal

2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)
玄米入りご飯 あじの生姜煮 野菜の納豆和え れんこんチップス みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げ野菜の甘酢炒め もやしきゅうりの おかか和え ごまきなこポテト みそ汁	玄米入りご飯 鮭の南部焼き 切干大根煮 ちくわの磯辺揚げ みそ汁	玄米入りご飯 鶏野菜味噌炒め マカロニ和風サラダ 車麩カツ すまし汁	「めんの日」 豚汁うどん 野菜のしらす和え 南瓜昆布煮
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
637kcal	702kcal	688kcal	732kcal	491kcal
2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)
振替休日 (建国記念の日)	玄米入りご飯 さばの塩焼き 野菜たくわん納豆 青海苔焼きポテト みそ汁	助け合い弁当の日	玄米入りご飯 さわらの照り焼き 炒り豆腐 キャベツゆかり和え みそ汁	♪カレー麴 玄米入りご飯 鶏のカレー麴焼き 磯入り和風ポテトサラダ ブロッコリー塩昆布和え みそ汁
	牛乳1本(紙パック200ml)		牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
kcal	777kcal	kcal	705kcal	655kcal
2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
玄米入りご飯 白身魚の 胡麻みりん焼き 野菜のポン酢納豆和え かぼちゃ素揚げ みそ汁	「めんの日」 ♪人気メニュー ミートスパゲッティ チョレギ風サラダ カットパイ	♪まごわやさしい 胡麻わかめご飯 あじ焼き南蛮漬け 高野煮物 れんこんチップス みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げ野菜の炒め煮 春雨トマトサラダ 青菜胡麻和え みそ汁	天皇誕生日 お休み
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	
690kcal	556kcal	649kcal	670kcal	kcal
2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	
玄米入りご飯 さわらかぼちゃ漬け焼き 野菜の塩昆布納豆和え ブロッコリー & トマトサラダ すまし汁	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 和風マカロニサラダ 磯ポテトフライ みそ汁	♪重ね煮 玄米入りご飯 白身魚のトマトソース パリパリサラダ にらもやし炒め 重ね煮汁	「カレーの日」 ♪人気メニュー 野菜カレー 切干大根サラダ オレンジゼリー	
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	
608kcal	850kcal	622kcal	704kcal	



※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



しょく つうしん < 食のちから通信 >

2024年2月号

< 高野豆腐でから揚げ > の作り方

♪ レシピ紹介 ♪ お正月食材の活用方法としてこんなレシピはいかがでしょう？

< 材料 > (2人前目安)

- ・高野豆腐・・・4枚
- ・A だし汁・・・大さじ3
- ・A 生姜すりおろし・・・適宜
- ・A 酒・・・大さじ2
- ・A 塩こしょう・・・適宜
- ・片栗粉・・・大さじ7
- ・A にんにくすりおろし・・・適宜
- ・A しょう油・・・大さじ3
- ・油・・・適宜

< 作り方 >

- ① 高野豆腐は熱湯でふやかしておく。Aの調味料を混ぜておく。
- ② 高野豆腐がもどいたら、水で押し洗いし、出てくる水が白く濁らなくなるまで洗ったら、少ししっかりめに水を切る。
- ③ 2の高野豆腐を手で適当な大きさにちぎり、Aの混ぜた調味料を加え、ビニール袋へ入れたら、片栗粉をまぶして、袋ごと振る。
- ④ 3の高野豆腐を170度ぐらいの油でカリッと揚げる。
- ⑤ 油で揚げる際、汁が多いと油がはねたり、まれに破裂することがあるようです。
- ⑥ 調味料を含ませた後、水分が多いようなら絞り、片栗粉をしっかりとまぶしてから揚げる様をお願いします。
- ⑦ ただし、あまり絞りすぎると揚げた後パサパサになってしまうので、押したら汁が滲む程度がいいかと思います。



「げた」って知ってるかな？ 岡山県産舌平目

岡山県産舌平目、通称「げた」は、フレンチ・イタリアンでは言わずとした高級魚！



「脂肪が少なく上品な味...これは魚の女王だ！」
 岡山方言で「げた」。履物の下駄である。
 岡山の人に「げた」のことを尋ねると幼いころに夕食のおかずに食べた煮つけの味が思い出されます。
 身離れが良いので子供にも食べやすい。
 「げた」は岡山の底魚の代表魚種です。
 岡山県民の「ソウルフード」なんです。

これからが旬<いちご>のはなし 「クリスマスのころにイチゴはない!？」

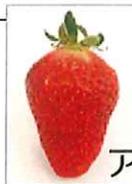
みんなが大好きなまっ赤なイチゴがのっているクリスマスケーキ。
 でも、本当は冬にイチゴはできません。でも、なぜ食べられるのかというと、
 ビニールハウスで作っているから。ハウス栽培のイチゴは、秋ごろから5月ごろ
 まで出回り、いちばん出荷数が多いのは12月ごろです。ビニールハウスではなく、
 露地栽培といって外の畑で作った場合の旬は4月～6月ごろです。



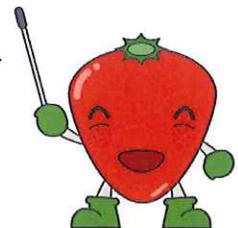
あまおう



とちおとめ



アイベリー



食のちからを。

CENTRAL FOODS

< 自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中 >