



給食だより

平成25年度
2月号
深谷市立豊田中学校

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えましたが、乾燥した寒い日がまだまだ続きます。しっかり食べて、風邪のウイルスにも負けない、丈夫なからだをつくりましょう。そして、残り少なくなった学年を、健康に過ごしていきましょう。

毎日食べよう！！「畑の肉」



2月3日は、「節分」でしたね。節分には、豆をまいて鬼退治をしたり、年の数を食べたりします。この「豆」は、「大豆」であることは有名ですね。

大豆は、「畑の肉」と言われ、良質なたんぱく質や脂質が豊富です。他にも、ビタミンやミネラル、食物繊維など、体によい栄養素がたくさん含まれています。



ご飯+大豆で栄養価アップ！！



ご飯と大豆、といえば、「納豆ご飯」ですね。この「納豆ご飯」は、とても理に適う食べ方です。それは、お米と大豆を同時に摂取することで、お米に不足している栄養素が、大豆に含まれる栄養素で不足分が補われ、栄養価が大幅にアップするからです。

そのほかに、「納豆+ネギ」、「納豆+辛子」、「納豆+海苔」などの薬味を入れることも、栄養バランスがより高まります。



2月3日(火) 節分メニュー

- ・かてめし（海苔を巻いて食べます）
- ・子イワシフライ
- ・けんちん汁
- ・黒糖福豆
- ・牛乳



給食人気メニュー レシピ

「切り干し大根の焼きそば風」

〈 材料 4人分 〉

切り干し大根	25 g
豚小間	50 g
にんじん	40 g
キャベツ	85 g
ねぎ	40 g
さくらえび、かつお節 青のり	少々
ごま油	小1
中濃ソース	大1
ウスターソース	大1
塩・こしょう	少々

〈 作り方 〉

- ① 切り干し大根は水で戻しておく。
- ② 野菜はそれぞれ切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら野菜、切り干し大根を炒め、ふたをして3～4分蒸す。
- ④ 調味料で味付けをし、さくらえび、かつお節、青のりを入れて完成。

★1月の新メニューから。
生徒に大人気でした☆
切り干し大根なので栄養豊富です！！



学校給食週間 作品

1月19～23日は、豊里中学校の学校給食週間でした。1年生は調理員さんや栄養士に作文を、2年生は「食」に関する絵を、3年生は給食の標語を作ってくれました。どの作品もとてもすばらしく、給食室一同、とても感動しました。ありがとうございます！！

1年生は1組の飯塚杏南さん、川田桐子さん、2組の石川悠真さん、西田莉乃さんが金賞を受賞し、お昼の放送で作文を読んでもらいました。

＜2年生＞



1組 福島 知里



1組 飯島 優衣



2組 飯塚 玲南



2組 山岸 由衣

＜3年生＞

1組 深町 航波
給食まだかな
あと十分

四時間目

1組 吉岡 和馬
その行動は
完食で

思返し

2組 市川 陸
大正解だ
豊中給食

はふっ うまい！

2組 佐々木 優
感謝を込めて
からの皿

「ごちそうさま」