

月	火	水	木	金
季節のおすすめの献立にはこのマークがついています。 	1 ちらし寿司 (卵入り) 牛乳 ひなまつり献立 手まり心のすまし汁 金目鯛のみそ粕漬け焼き ハリハリ漬け  ひしもち・手巻きのり	2 ごはん 牛乳 ワンタンスープ 酢豚  茎わかめのサラダ	3 抹茶揚げパン 牛乳 中3-4希望献立 白菜のスープ シーザーサラダ (チーズ入り) いよかん 	4 ごはん 牛乳 石狩汁 おからカレーコロッケ ごまブロッコリー
	7 ごはん 牛乳  みぞれ汁 厚揚げの肉みそかけ まぜっこサラダ	8 キムタクごはん 牛乳 中3-5希望 & 中3応援献立 四川スープ チキン南蛮・ノエッグ 列列ノリス 浅漬け レモンガゼリー	9 ごはん 小学校のみ 牛乳  臭だくさんみそ汁 手づくりハンバーグ 大豆のサラダ 	10 食パン 牛乳 クリームシチュー 大根とホタテのサラダ でこぼん  いちごジャム 
14 ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鮭の塩焼き マカロニサラダ レモンカスタードタルト	15 薬入り赤飯・ごま塩 牛乳 卒業祝い献立 お祝いすまし汁 山賊焼き  ゆかりあえ  お祝いいちごゼリー	16 ごはん 小学校のみ 牛乳  いもだんご汁 海鮮しゅうまい (エビ入り) のり酢あえ ドーナツ 乳・卵・小麦あり	郷土料理にはこのマークがついています。 	かみごたえのある献立にはこのマークがついています。 

食育だより①

乳・卵・小麦あり

2月に「手作りさつまあげ」を出しました！

<調理の様子 紹介>



手づくりさつまあげ

<材料>(6こ分)

タラすり身	240g	木綿豆腐	120g
にんじん	20g	ごぼう	20g
干しいたけ	5g	しょうが	一かけ
ひじき	6g		
酒	小さじ1	みそ	小さじ1
砂糖	小さじ2	塩	一つまみ
片栗粉	大さじ1		
揚げ油			

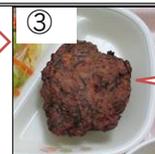
<作り方>

- ①木綿豆腐をひと口大に切って、電子レンジで1分加熱しザルにとって水切りしておく。
- ②ひじき、干しいたけを別々に戻す。
- ③にんじんは短い千切り、ごぼうはささがき、干しいたけとしょうがはみじん切りにする。
- ④材料をすべて混ぜる。
- ⑤小判型に成形して、180℃の油で4分ぐらい揚げる。

中学生のみなさん、フォームへの感想の入力ありがとうございます。全部読んでいますよ！

中学生の給食の感想アンケートから

- ・さつまあげは、甘みがあってフワフワしていてとてもおいしかったです。
- ・手作りさつまあげは、とても大きくてひじきがたくさん入っていました。外側はふわふわで中はトロトロでした。とてもおいしかったです。



形を作って、フライヤーの油に入れていきます。

できあがり！