

暦の上では春を迎える2月ですが、まだまだ寒い日が続いています。2月の行事である節分には「一年の健康を願う」という意味があります。寒さに負けないために、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

1月19日の「みよしふるさとランチの日」は「白ねぎ」がテーマ食材でした！



- ＜献立＞

 - コッパン
 - 鶏肉の白ねぎソース
 - カラフルサラダ
 - 白ねぎのクリーム煮
 - 牛乳



白ねぎは三次市の振興作物に指定されているため、三次市では多く栽培されている野菜のひとつです。白ねぎに含まれる栄養素は、緑の部分と白の部分で少し異なります。どちらも体にとって大切な働きがあるので、給食センターでは緑の部分も給食に使用しています。

1月19日の給食には、三次産の米粉・白ねぎ・白菜・キャベツ・にんじんを使用しました。

アンコール給食が2月の給食に登場します！

3月に卒業する小学校6年生と中学校3年生を対象に「給食でもう一度食べたいメニュー」を募集しました。その結果をお知らせします。人気の高かったメニューは2月の給食に登場する予定です。お楽しみに♪ (調理の都合によりできないものもあります。ご了承ください。)

主食(ごはん・パン・めん)部門	主菜(揚げ物・焼き物)部門
<ol style="list-style-type: none"> 1 わかめごはん 2 カレーライス 3 揚げパン 	<ol style="list-style-type: none"> 1 からあげ 2 かぼちゃコロケ 3 あじフライ
副菜(汁物・煮物・炒め物)部門	副菜(和え物・サラダ)部門
<ol style="list-style-type: none"> 1 肉じゃが 2 麻婆豆腐 3 チャプチェ 	<ol style="list-style-type: none"> 1 ゆかりあえ 2 ナムル 3 海藻サラダ

裏面もあります

2・3学期の三次産地場産物・給食センターの出荷者さんの紹介

使用した三次産の地場産物

米・米粉・もち麦・大豆・みそ・なす・かぼちゃ・冬瓜・さつまいも・小松菜・しょうが・キャベツ・玉ねぎ
にんじん・じゃがいも・きゅうり・れんこん・大根・白菜・白ねぎ・ピオーネ・なし・りんご

いつもありがとう
ございます！

さけや しちがい
酒屋自治会 さん



のうえん
いずみ農園 さん



のうえん
農縁たねまき さん



ふくだのうじょう
福田農場 さん



じえーえい
JAひろしま さん



あぐり ろあー らぼ
Agre Lore Lab. さん



つく 作ってみよう♪ 給食レシピ



【ポークビーンズ】ポークビーンズは不足しがちな豆類をたっぷり食べられる料理です。トマト味なので豆や野菜が苦手な人も食べやすい料理です♪

ざいりょう (4人分) 材料		つく かた 作り方
ぶたにく 豚肉	80g	① たまねぎをくし形に切る。 ② にんじんとをいちよう切りにする。 ③ じゃがいもを一口大に切る。 ④ 油を熱し、豚肉を加えて色が変わるまで炒める。 ⑤ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、たまねぎがしんなりするまで炒める。 ⑥ ④の調味料、ダイストマト、水を入れ沸騰させる。 ⑦ 沸騰したら、大豆水煮とカットいんげんを入れ蓋をして、時々かき混ぜながら煮込む。 ⑧ 具材が柔らかくなったら完成です。
だいずみずじ 大豆水煮	70g	
たまねぎ	小1玉	
にんじん	小1本	
じゃがいも	小3個	
ダイストマト缶	40g	
カットいんげん	20g	
あぶら 油	小さじ1	
さとう 砂糖	小さじ1強	
コンソメ	小さじ1/2	
ケチャップ	小さじ4と1/2	
ウスターソース	① 小さじ1と1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	
しお 塩	しょうしょう 少々	
こしょう	しょうしょう 少々	
みず 水	140ml	

【ひとことメモ】

大豆は「畑の肉」といわれるほど、栄養価の高い食べ物です。大豆を食事に取り入れることで生活習慣病などの病気にかかりにくい食事にすることができます。普段の食事でも大豆を食べる機会が増えるといいですね。