



2月給食だより

Aコース: 東愛宕中・諏訪中・聖ヶ丘中

Bコース: 多摩中・多摩永山中

節分献立

豚丼 いわしのつみれ汁 きな粉豆 牛乳



(Aコース3日、Bコース2日)



節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。節分では、柵を玄関などに飾り、豆まきをして鬼を追い払う風習があります。まく豆は「大豆」です。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、味噌やしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。家庭でも積極的に大豆や大豆製品をとり入れましょう。今回の節分献立では、大豆や鰯を使った料理を出します。



応援献立

根菜カレーライス ウィンナーと野菜のソテー いよかん 牛乳

(Aコース5日、Bコース6日)

受験や試合などで頑張っている人たちに向けた応援献立を出します。カレーは語呂合わせで「受かれー!」、そのカレーの中には「先の見通しが良い」と言われている縁起のよい食べ物であるレンコンが入っています。副菜の野菜ソテーには、英語の「勝者」を意味するWINNERに似た言葉のウィンナーを使用しました。デザートはいよかんは「いい予感」・・・応援メッセージが盛りだくさんの献立です。体調を整えて万全の態勢で臨んでください!



バレンタイン献立

ココア食パン 米粉のホワイトシチュー ハンバーグデミグラスソース パリパリサラダ 牛乳

(Aコース9日、Bコース12日)



2月14日はバレンタインデーです。日本では、その日にチョコレートを贈る風習がありますが、「男女関係なく日頃の感謝の気持ちを伝え合う日」という国もあるそうです。そこで、今年のバレンタイン献立は、「卒業前にもう一度食べたい給食アンケート」で人気があった料理を詰め込んだハッピーメニューにしました。心をこめて作りますので、食缶の中が空になって戻ってくることを願っています。

冬季オリンピック献立

コーン食パン ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き
カルボナーラポテト パンナコッタ 牛乳

(Aコース6日、Bコース4日)



2026年冬季オリンピックの開催地はイタリアです。イタリアの家庭料理であるミネストローネは、特に決まったレシピはなく、使用する野菜は季節や地方によって様々で、トマトを入れていないものもあります。体が温まり、野菜をたくさん食べられるので、給食の定番メニューの一つになっています。

★給食レシピの紹介★

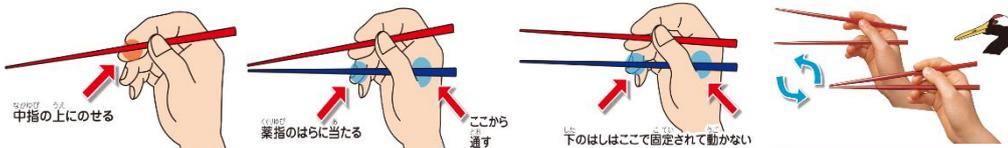
多摩市公式ホームページから給食レシピを見ることができます。ぜひご覧ください。



健幸都市



はしの正しい持ち方と動かし方をマスターしよう!



① はしを1本、えんぴつを持つように持つ

② もう1本のはしを親指の根もとから通す

③ 上のはしだけを動かす。下は動かさない

④ 正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしようになる