

2月 給食だより

1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まさをして病気や災難を起こす“鬼(邪氣)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)



ムーチーの香りを届けたい！「紅芋もち」を作りました！

1月23日の給食は手作りの「紅芋もち」でした。南城市はムーチー発祥の地！ということで、紅芋もちの下に蒸したカーサをしき、ムーチー風に仕上げました♪



すきなメニュー ランキング

中学3年生を対象に、卒業前にもう一度食べたい給食アンケートを取りました！その結果発表をします！選ばれた給食は12月～3月の給食に登場♪

	ごはん	どんぶり	めん	主菜	手作りデザート
No.1	わかめごはん	タコライス	バジルスパゲティ	ヤンニヨムチキン	ちんすこう
No.2	ちら寿司	焼肉丼	沖縄そば	ちくわのマヨネーズ焼き	フルーツポンチ
No.3	しそごはん	そぼろ丼	しょうゆラーメン	チキンのバジル焼き	スイートポテト
No.4	ジューシー	ガパオライス	みそラーメン	ささみチーズフライ	紅芋もち

おすすめ 給食レシピ

給食で人気のメニューのレシピを紹介します！卒業生のみなさんは、卒業後もぜひお家で作って、給食を思い出してね♪

★ヤンニヨムチキン

材料(1人分)

A 鶏もも肉 50g
塩コショウ 少々
おろしにんにく 0.3g
おろししょうが 0.3g
料理酒 1g
でんぶん 適量
揚げ油 適量

たれ

ケチャップ 1g
トウバンジャン 0.5g
さとう 1.5g
水あめ 8g
酢 2g
しょうゆ 2g
白ごま 2g

作り方

- 鶏肉にAの下味をつける。
- Bのたれの材料を耐熱容器に入れてよく混ぜ、電子レンジで約1分間加熱する。
- ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で4分程度揚げる。
- 揚げた鶏肉に②のたれを絡めて、ごまをふる。



★ちくわのマヨネーズ焼き

材料(1人分)

ちくわ 1本
マヨネーズ 8g
生クリーム 1.5g
スキムミルク(なくてもOK) 1g
青のり 少々
糸けずり 0.3g

作り方

- マヨネーズ、生クリーム、スキムミルク、青のりを混ぜ合わせる。
- ちくわに①をからめ、かつお節をまぶす。
- トースターで5分程度焼く。

