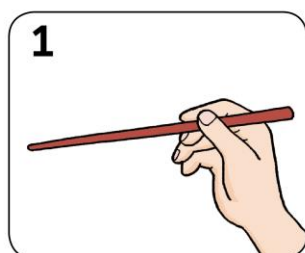


きゅうしょくだより

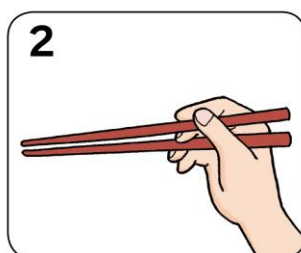
おはしの持ち方、見直してみませんか？

やってみよう！

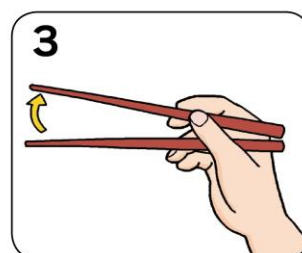
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

3月7日（月）は、コロナ感染拡大防止を徹底しながら全校バイキング給食を行う予定です。栄養のバランスや周りのお友達のことを考えながら、楽しく食べてほしいと思っています。また、小学校生活の思い出のひとつになってくれればうれしいです。



大人気！とりめしをつくってみよう

1月の給食でも大人気だったとりめしのレシピです。

鶏肉と玉ねぎのうまみがたっぷり詰まったとりめしをぜひご家庭でも！

<材料> 4人分

- 米 2合
- A 酒 小さじ1
- A しょうゆ 大さじ1/2
- A 塩 ひとつまみ
- 鶏もも肉 1/2枚(約160g)
- B しょうが 小さじ1/4
- B 酒 小さじ1
- 玉ねぎ 大1個(200g)
- C しょうゆ 小さじ2
- C 酒 小さじ1
- C みりん 小さじ1/2
- C 砂糖 小さじ2
- C 塩 ひとつまみ
- C 油 小さじ1

<作り方>

- ① 米をといで、水に30分つけておく。しょうがはすりおろす。
- ② 鶏肉は1cmくらいの角切りにして、Bで下味をつける。
玉ねぎも1cm角切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、鶏肉、玉ねぎの順に炒める。
火が通ったらCを入れて味をつける。
- ④ ①の水を捨てて、Aと③の煮汁を加える。
2合の線まで水を入れて、炊く。
- ⑤ 炊き上がったら③の具を入れてよく混ぜ、10分ほど蒸らして完成！

とりめしは100年以上前から美唄市で食べられてきた料理で、昔は貴重だった鶏肉とお米を使って、お客さんをもてなすために作られました。



2月 よていこんだて

月	火	水	木	金
7 ◎たきこみいなり ◎すまし汁 (豆腐・わかめ) ◎かぼちゃコロッケ	8 ◎きつねうどん ◎バターポテト	9 一日入学 ◎キーマカレー ◎ストローポテト サラダ ◎パイン缶詰	10 ◎鶏ミックス丼 ◎小松菜スープ ◎ナムル	11 
14 ◎里の味ごはん ◎芋団子汁 ◎釧路産たらフライ	15 ◎塩ラーメン ◎大学芋 ◎いよかん	16 ◎ごはん ◎肉じゃが ◎ひじき春巻 ◎しょうが和え (ほうれん草・もやし)	17 ◎ごはん ◎青菜丸子湯 ◎糖醋魚片 ◎ハスカップゼリー	18 樹間スキーツアー 
21 ◎ハヤシライス ◎切り干し大根 のサラダ	22 ◎バターコーン ラーメン ◎ごまみそポテト ◎りんご	23 	24 ◎ラム肉のピラフ ◎ハムシ・タヴァ ◎マセドニア	25 お別れ集会 ◎ロールパン ◎たこ焼き風天ぷら ◎肉片湯 ◎黄桃缶
28 ◎ごはん ◎厚揚げの中華煮 ◎揚げ ポークシュウマイ ◎磯和え (小松菜・もやし)	3/1 ◎ほうとう風うどん ◎高野豆腐のフライ ◎デコポン	2 ◎ほうれん草ピラフ ◎豆寄せフライ ◎みかん	3 ◎親子丼 ◎味噌汁 (あさり・ごぼう・小松菜) ◎さんまの竜田揚げ	4 ◎背割りコッペ ◎セルフドック ◎コーンシチュー ◎小松菜とシメジ のサラダ

※牛乳(200mL)は、毎日つきます。

※食材・くだものは流通状況により変更になることがあります。また、海産物全般について、甲殻類を捕食していることから小さなかに、えびが混入している場合があります。あらかじめご了承ください。

※詳しい食材表が必要な場合は学校まで御連絡ください。

●2/17献立より

「青菜丸子湯」「糖醋魚片」…これなんて読むの??



「青菜丸子湯」はチンツァイワイズタンと読み、肉団子入りのスープを意味します。

「糖醋魚片」はタンツウユイペンと読み、白身魚の甘酢がけを意味します。(給食では、白身魚はほっけを使用します。) どちらも中国発祥の料理です。