



2月 きゅうしょくこんだて



だざいふしがっこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会

寒さが最も厳しい2月ですが、3日には立春を迎え、暦の上では春になります。三寒四温が繰り返されて少しずつ暖かくなるといわれていますが、やはり暖かい春が待ち遠しいですね。旬の食べ物や温かい食べ物で体調を崩さないようにしたいものです。



～ バランスよく食べていますか？ ～

ごはん(主食)と汁物に主菜、副菜を加えた和食の基本的な献立の組み合わせを「一汁二菜」や「一汁三菜」といいます。この献立にすると様々な食品を組み合わせることができ、自然と栄養のバランスもとれます。

一汁二菜の基本の形



給食の献立は、一汁二菜を基本にしています。

副菜

各種ビタミン、ミネラル
および食物繊維の供給源
となる野菜、いも、豆類
(大豆を除く)、きのこ、海藻
などを主材料とする料理

主菜

たんぱく質の供給源と
なる肉、魚、卵、大豆および
大豆製品などを主材料と
する料理

主食

炭水化物の供給源である
ご飯、パン、麺などを主材料と
する料理

汁物

足りない栄養素や水分を
補うもの

主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病のリスク低下にも関係しているといわれています。

給食の献立より

☆じゃがいものきんぴら☆

今月の食育の日献立に登場します。

じゃがいものシャキシャキとした食感を味わってください。

<材料(じゃがいも2個分)>

じゃがいも	2個(約300g)
つきこんにやく	20g
人参	20g
角天ぷら	20g
白すりごま	小さじ2
サラダ油	適量
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2

<作り方>

- じゃがいもは、細長くせん切りにし、水にさらす。
- つきこんにやくは、下ゆでする。
- 人参は、せん切りにする。角天ぷらは、短冊切りにしておく。
- フライパンにサラダ油をひき、にんじん、こんにやくを炒める。
- じゃがいも、角天ぷらを加えて炒める。
- 全ての材料に火が通ったら砂糖、しょうゆ、みりん、白すりごまを加える。



アレンジレシピ

カレー粉を加えてカレー味にしてもおいしいです。
さやいんげんや絹さやなどを加えても、色がきれいに仕上がります。



※ 材料はお好みで調整してください。

(給食1人分) 熱量 47kcal たんぱく質 1.5g 食塩相当量 0.4g 食物繊維 4.2g