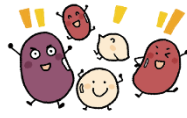


# 給食だより 2月

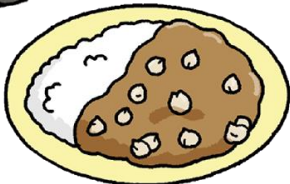


【保護者用】

郡山市立薫小学校  
令和6年2月8日

## もっと食べよう “豆”

学校給食では、さまざまな豆料理を献立に取り入れています。  
豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいと言われている食品です。豆はいろいろな料理に合います。気軽に取り入れてみませんか？



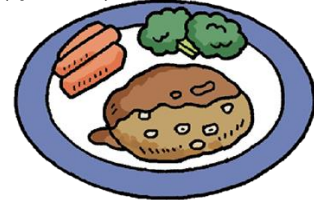
カレー



サラダ



スープ



ハンバーグ



## おにぎりを作りました

1月29日の給食は「セルフおにぎり」でした。大きなのりの上にごはん好きな具をのせて、ギュッとにぎってのおにぎり作り。まる型、三角型、のり巻き型。さまざまな形のおにぎりできました。ご家庭でもおにぎり作りにチャレンジしてはいかがでしょうか？



## 給食人気メニューレシピ ~作ってみませんか？



### キムタクごはん

#### 【材料（2人分）】

ごはん	2杯分
ぶた肉	40g
キムチ漬	30g
千切りたくあん	10g
ねぎ	10g
しょうゆ	適量
ごま油	適量

#### 【作り方】

- ①ねぎは荒みじん切りにする
- ②ごま油でぶた肉、キムチ漬、たくあん、ねぎを炒め、しょうゆで味をととのえる。
- ③②を温かいごはん混ぜる。

### ソースカツの手作りソース

#### 【材料（2人分）】

濃厚ソース	小さじ2強
ウスターソース	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ1/2
レモン汁	少々

#### 【作り方】

材料を合わせて煮立て、トンカツ（分量外）にかける。

### よだれどい

#### 【材料（2人分）】

とり肉	2切	しょうゆ	小さじ1 1/2
塩（肉下味用）	少々	テンメンジャン	小さじ1 1/2
酒（肉下味用）	少々	砂糖	小さじ1/2
		ごま油	少々
		ラー油	少々
ねぎ（みじん切り）	1cm	酢	小さじ1/3
にんにく（おろす）	1/2かけ	白すりごま	少々
しょうが（おろす）	1/2かけ	水	小さじ1

#### 【作り方】

- ①とり肉に塩、酒をふっておく。
- ②なべに湯を沸かし、ねぎの青い部分としょうがの皮、酒少々（分量外）を入れ、①をゆでる。
- ③ねぎ、にんにく、しょうが、しょうゆ、テンメンジャン、砂糖、水を煮立てて火を止め、ごま油、ラー油、酢、白すりごまを加える。
- ④②のとり肉に③のタレをかける。

### ◇ ◆ ◇ 放射性物質の検査結果について ◇ ◆ ◇

学校給食について、放射性物質測定器により放射性物質を測定して、安全・安心な給食を提供しています。給食を提供する前に、1食分の給食（ごはん・パン・めん等の主食、おかず等の副食、牛乳、デザート等）を検査します。  
令和6年1月10日から2月7日の学校給食において、放射性物質は不検出でした。



【児童用】

※うちの犬といっしょに読みましょう。

給食せんきょ 結果発表

1位



キムタクごはん 牛乳  
小松菜のナムル  
トック入りわかめスープ

2階の配膳室前掲示板で給食せんきょを行いました。10日分の給食から、すきなこんだてをひとつえらび、シールを貼って投票しました。1位に輝いたこんだては「キムタクごはん、牛乳、小松菜のナムル、トック入りわかめスープ」でした。

みなさんの投票したこんだては何位でしたか？ ご投票いただき、ありがとうございました。

2位



ポークカレーライス  
牛乳  
コーンサラダ いちご

3位



ごはん 牛乳  
ソースカツ ゆで野菜  
小松菜のみそ汁

4位



ごはん 牛乳 よだれどり  
キャベツのごま油あえ  
中華スープ

5位



わかめごはん 牛乳  
肉じゃが  
ちりめんじゃこ入りおひたし

6位



バターロール 牛乳  
ひき肉だんごのスープ  
ツナサラダ  
ヨーグルト

7位



ごはん 牛乳  
鮭の照り焼き  
のりあえ  
とん汁

8位



ツイストパン 牛乳  
フゲツサイのクリーム煮  
ジャーマンポテト  
りんご

9位



パンパキパン 牛乳  
とり肉のマレード焼き  
チーズサラダ  
ABCスープ

10位



むぎごはん 牛乳  
マーボー豆腐  
肉シューマイ  
バンサンズ



大豆マン

