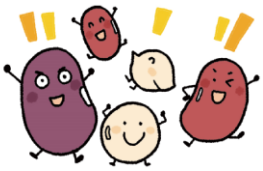
2月 給食だより

令和 6 年 1月31日
小金井市立前原小学校
校　長　　小柳　政憲
栄養士　　飯田真知子

　学校給食では、さまざまな豆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いわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



節分と「豆」

　節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

　また、豆を年の数、もしくは年の数に１つ足して食べる風習もあります。

家でも実践しよう　食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

ご家庭でつくってみませんか？ 人気の給食レシピ

1/25 実施
おろし
スパゲッティ

材料と分量（中学年の小学生　5人分）

- スパゲッティ……300g
- にんにく(みじん切り)……3g
- 炒め油……25g(大さじ2強)
- 大根(すりおろし)……550g(約½本)
- ツナ(油漬けの物･油をきる)…180g
- 酢……10g(小さじ2)
- 三温糖……13g(大さじ1と小さじ1)
- 塩……4g(小さじ½)
- 醤油……28g(大さじ1と小さじ2弱)
- 刻みのり……お好みの量で

作り方

①鍋に水を入れ、お湯をわかす。沸騰したら、分量外の塩を少々入れ、スパゲッティをゆでる。
②フライパンに炒め油をひき、にんにくを香りが出るまで弱火で炒める。
③ゆでたスパゲッティを入れ、炒めたら皿に盛る。
④フライパンに汁ごと大根おろし、調味料を入れて、味が馴染むまで炒めながら煮る。
⑤ツナを入れ、さらに煮る。
⑥スパゲッティの上に⑤をかけ、お好みで刻みのりをふりかける。

学校給食週間にて実施したメニューです。
小金井産の大根を使用♪

＊お好みで刻んだ大葉も一緒にどうぞ。
＊大量調理用のレシピの為、調味料は加減して下さい。