

給食だより 2月号



2024. 2 高松市立山田中学校

寒さが続きますが、陽ざしは幾分和らいできました。旬の食べ物で季節の移り変わりを体感することもあります。間もなくやってくる春の気配を感じながら、給食や家庭の食事を味わっていただきたいものです。

今月の旬の食べ物

大根・白菜・ごぼう・小松菜
まんば・ほうれん草・食べて菜
レタス・ロメインレタス
ブロッコリー

まんば



香川県特有の野菜で、葉がある程度の大きさになると、外側の大きな葉から収穫していきます。摘んでも摘んでも次から次へと新しい葉が出てきます。

高松ごじまん給食



年間を通じて、高松市産の農畜水産物が学校給食に無償提供されています。地元の食材についての校内放送や映像を視聴し、理解を深めています。2月はミニトマト、真鯛、いちごの提供を受ける予定です。

香川県周辺の瀬戸内海には、外海から真鯛がたくさん入ってきています。県内では天然ものが多く、主に底びき網漁という、船に網を付けて引っ張るやり方ととるそうです。

鯛の和風あんかけの調理風景

骨を取り除いて角切りにした鯛に下味をつけてでんぷんをまぶし、色よく油で揚げます。食材たっぷりのあんをかけた「鯛の和風あんかけ」を、県産真鯛の紹介や生産者のメッセージを動画で見ながらいただきました。



① 鯛を揚げ油に投入。くつつかないように釜のふちからばらばらに入れるのがコツです。



③④ 油から取り出し、専用の網ざるで油を切って、各クラスのバットにつき分けます。



⑤ 和風あんを鯛の上にかけます。



あんは煮干しのだし汁に、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、さやいんげんを入れて作りました。



② きちんと加熱できていることを、温度計測して確認します。



きなこ揚げパン



2月8日(木)の給食にきなこ揚げパンが出ました。

朝早く調理場に届いたパンを、新しい油で揚げ、熱いうちにきなこ砂糖を混ぜ合わせた粉をまぶします。

子どもたちに人気のある揚げパンです。生徒たちはを味わいながら食べていました。

～2月の献立より～

大根のたまごとどんぶり

【材料】4人分

精白米	2カップ	しょうゆ	大さじ1
ベーコン	2枚	みりん	大さじ1/2
卵	3個	砂糖	小さじ2
大根	15cm幅	食塩	小さじ1/4
にんじん	1/2本	こしょう	少々
干しいたけ	大2枚	チキンコンソメ	1個
葉ねぎ	1/3束	片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1	水	200cc

【作り方】

- ① 精白米を炊飯する。
- ② ベーコン、大根、にんじんは短冊切り、しいたけはもどしてスライス、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒め、にんじん、大根、しいたけを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 水を加えて野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ 調味をし、分量外の水で溶いた片栗粉を入れて混ぜる。
- ⑥ 溶き卵を加え、ねぎを散らして仕上げる。
- ⑦ 器にご飯を盛り、⑥を上からかける。



旬の大根をはじめ、野菜を多く使った、体が温まるどんぶりです。片栗粉でとろみをつけるので、野菜に味がよくからんでおいしいですよ。

