

Main table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 熱量 (kcal), タンパク (g), 脂質 (g). Rows include items like パン牛乳ポトフ, わかめごはん, ごはん牛乳, etc.

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量 830kcal たんぱく質 27.0~41.5g 脂質 18.4~27.7g ※母・学校送付です。 ※予定献立表に記してある食材は、種別によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。

2月 給食だより

阿南市中央学校 給食センター



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

Four circular icons with text: イワシ (Iwashi), 大豆 (Mame), 恵方巻き (Ehōmaki), そば (Soba). Each icon includes a brief explanation of the food's significance for the festival.

給食レシピ紹介

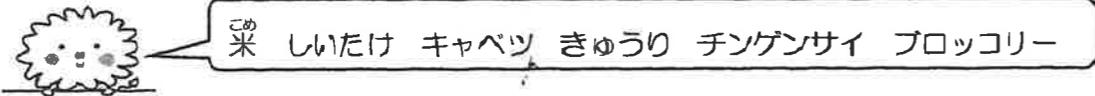
大豆のごまがらめ (2/2の給食より)

- 【材料】4人分
水煮大豆 160g
片栗粉 適量
揚げ油 適量
白ごま 小さじ1

- 【作り方】
①ごまはフライパンで炒っておく。
②水煮大豆は、片栗粉をまがして油で揚げる。
③Aの調味料を小鍋に沸かし、①②を和える。

甘辛いタレがごはんによく合うおかずです。素揚げ(又はから炒り)したちりめんを入れてもおいしいですよ。

今月の地産地消【阿南市産】



《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量 830kcal たんぱく質 27.0~41.5g 脂質 18.4~27.7g ※母・学校送付です。 ※予定献立表に記してある食材は、種別によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。