

# 越前町学校給食力レンダー

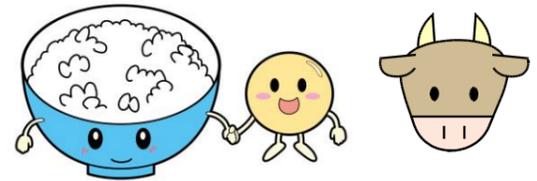
## 海土里ちゃん献立の日



【2月の給食目標】協力して時間内に配膳しましょう

# 2月23日

<p><b>【献立名】</b>          有機玄米ごはん          牛乳          大根のみそ汁          ハタハタのごま衣揚げ          大豆の磯煮          りんご</p>	<p><b>【献立について】</b>          今日、海土里ちゃん献立の日です。          今日紹介する食材は「大豆」です。          大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富で、またさらに不足しがちなカルシウム、鉄、食物繊維を確保できる食材です。          今日、「大豆の磯煮」にさせていただきます。大豆とひじきのうまみが合わさった昔ながらの料理です。料理の手間からか食卓のおかずにあがることの少なくなった大豆ですが、栄養満点の食材をこれからも食べていきたいですね。</p>
--	---



**【使用予定地場産物】** 米 ハタハタ うすあげ だいず みそ ねぎ こまつな ゆうきげんまい

<p><b>【クイズ】</b>          今日「ハタハタ」についてのクイズです。          福井県の魚は、越前ガニですが、ハタハタを県の魚としているのは、何県でしょう？</p> <p>① 秋田県          ② 新潟県          ③ 石川県</p>	<p><b>【解説】</b>          平成14年12月、秋田県はハタハタを県の魚に制定しました。</p> <p><b>秋田</b></p> <p><b>【こたえ】 ①</b></p>
---	--

### ☆作ってみましょう☆

### ハタハタのごま衣揚げ

ハタハタは初冬にとれます。ウロコがなく水洗いも簡単で食べやすいです！  
衣にごまをたっぷりからまるので、香ばしいです☆

**<材料(約5人分)>**

A	ハタハタ 白ごま 小麦粉 塩 水 揚げ油	5切れ(1切れ25g程度) 適量 大さじ5強 少々 80ml(様子を見て加減する) 適量
---	-------------------------------------	---

**<作り方>**

① Aを混ぜ合わせて、衣を作る。  
 ③ ハタハタに①をつけて油で揚げる。(170℃ 3~4分程度)

※各センターによって味付け・食材等が異なる場合があります。  
 ※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。