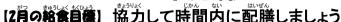
町学校給食力レンダー 節分献立・ジュナナ献立







【献立名】

手巻き寿司(すし飯・のり) 牛乳

かみなり洋 (ウインナー・ツナそぼろ) (サラダ・たくあん) 節分豆



【献立について】

明日2月3日は、節分です。節分といえば豆まきですね。昔から大豆には、霊 力があると信じられていました。そのため、病気などの覚えないものを鬼とい っただらして豆をまき、邪気をはらって福を呼び込んだそうです。 今日は節分豆 があります。よくかんで食べましょう。

また、かみなり汁は豆腐を漉で炒めて作ります。炒めている膳の許がまるで かみなりが、バリバリと鳴っているような音なのでかみなり光と呼ばれていま す。





【使用地場産物】

米 うすあげ とうふ

ほうれんそう

ねぎ

かぶ

【クイズ】

きょう ウェッジル 今日は「節分」についてのクイズです。 *ニーぶんのまめ 節分の豆まきには大豆が使われることが多い ですが、どんな大豆を使うことが大切でしょう?

- ① 前の年にとれた大豆を使う
- ② 仏壇に飾った大豆を使う
- ③ 煎った大豆を使う



木綿豆腐

ごま油

だし汁

みそ

【解説】

った。 使うのは、「万一生豆を使って、拾い忘れたものから芽が出ると、 良くないことがある」と言われているからです。また、最近は、 ネ゚レサいてき いろ 衛生的で拾いやすいことなどから、殻付きの落花生をまく地域、

家庭も増えているようです。

【こたえ】

3

作ってみましょう☆

<材料(約5人分)>

うすあげ (短冊) 30g 120g (短冊) 大根 にんじん (細い短冊) 30g ごぼう 60g (ささがき) しめじ (小房に) 60g 小松菜 60g (3cm程度) 糸こんにゃく 60g (3cm程度)

かみなり汁



120g 適量

1000ml

55g

いろいろな野菜を入れて 作ってみてください。 しょうゆ仕立てでも おいしいです。



く作り方>

- ① 豆腐は布巾などで水気を切る。
- ② 材料を切る。
- ③ 鍋に炒め油を熱し、豆腐をつぶしながら入れ、炒める。 ④ にんじん・ごぼう・こんにゃくを加え、炒め合わせる。
- ⑤ 大根とだし汁を入れて煮る。
- ⑥ うすあげ・しめじ・小松菜を順に加えながら、煮ていく。
- ⑦ みそで味付けをし、味を調えれば完成。

※ 豆腐を油で炒めた時の音が、まるでかみなり がバリバリと鳴っているような音なので、 かみなり汁と呼ばれているそうです。



※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。