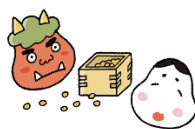




# 給食だより



令和8年1月30日  
千葉市立金沢小学校

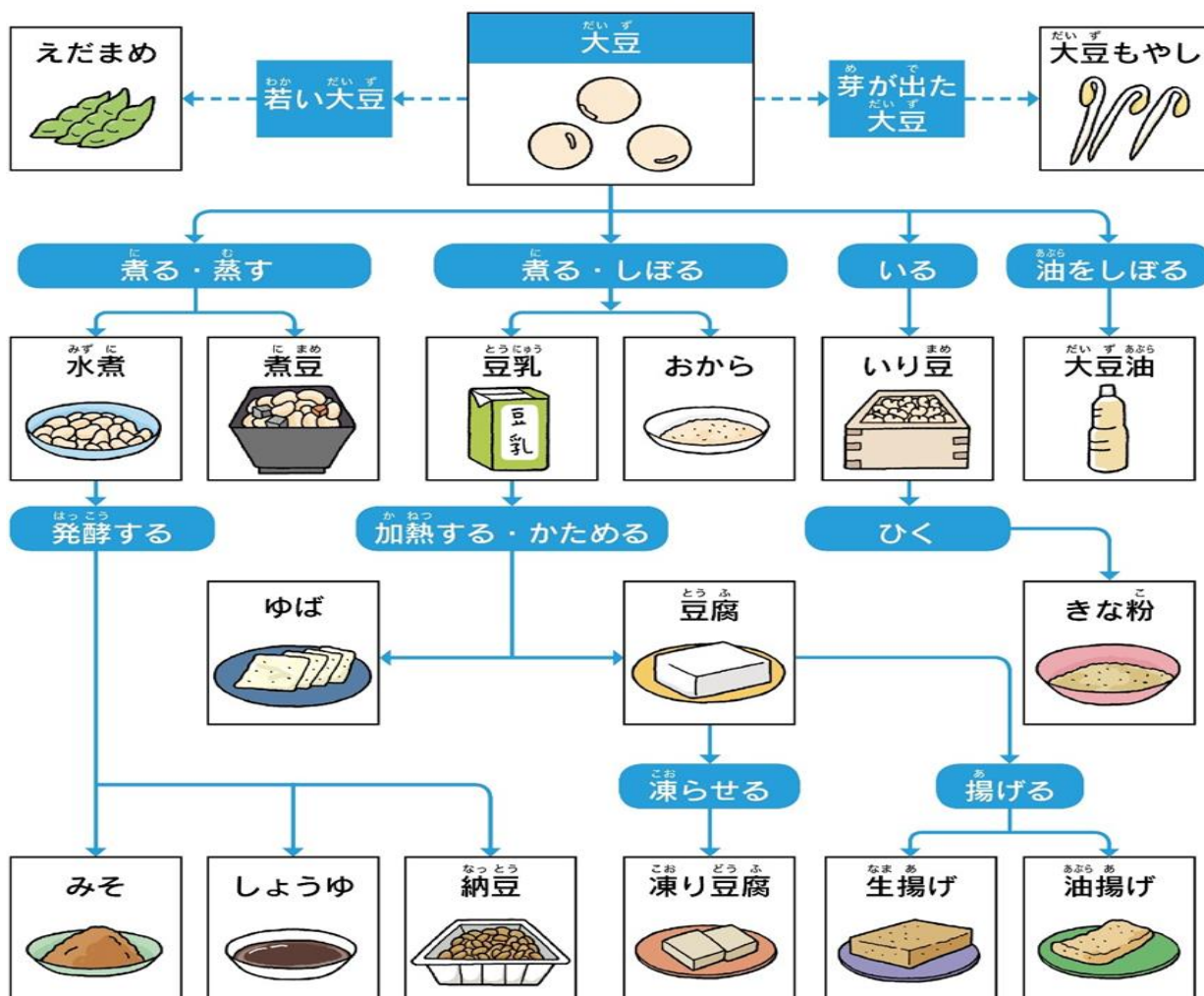
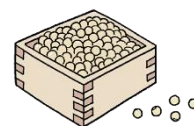
暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。栄養バランスの良い食事や手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごせるようにしましょう。

## 2月3日は節分です

もともと節分とは、季節の変わる節目の立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいます。しかし、今では、立春の前日のみを節分と呼ぶようになっています。

節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追い払い、福を呼び込みます。他にも、鬼を追いかけておまじないとして、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭を刺したものを門や家の軒下に飾ります。豆まきをして、1年間の無病息災を祈り、福を呼び込みましょう。

**姿をかえる大豆**  
大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



# 給食委員会の活動「しあわせにんじん」を実施しました

1月14日に、今年度2回目の「しあわせにんじん」を実施しました。今回は、すまし汁の中にハート型に型抜きした「しあわせにんじん」を入れました。朝、チェックリストに挟んであるしあわせにんじんのおたよりを見て、「今日はしあわせにんじんだー!」と楽しみにしている声も聞かれました。しあわせにんじんは、調理員さんが一つずつ型抜きして作ります。各クラス2個ずつしか入っていないので、入っていた人はとてもラッキーです。給食の楽しみの一つになっていれば嬉しいです。



～給食のレシピを紹介します～

## 「ツナそぼろ」

### <材料(約4人分)>

にんじん (3cm程度) 25g  
ツナフレーク(オイル漬け) 45g  
水煮大豆 40g  
さとう 大さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
みりん 小さじ1/2  
酒 小さじ1/2  
白いりごま 大さじ1

### <作り方>

1. にんじん・大豆は、みじん切りにする。
2. 鍋に調味料を入れ、にんじんを煮る。
3. 軽く油を切ったツナ、大豆を入れて煮る。
4. 水分を飛ばすように煮詰め、ごまを入れる。

＊しっかりした味付けでご飯が進むメニューです。  
良かったらご家庭でもお試しください。

第8期(1月分)の学校費の引き落としは2月25日(水)です。

前日までに口座残高の確認をお願いします。

引き落としができない場合は、3月16日(月)に再振替を行います。

## 給食で使用した主な食材の産地(1月7日～1月21日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉県	じゃがいも	北海道	長ねぎ	千葉県
米	千葉県	玉ねぎ	北海道	きゅうり	千葉県
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	キャベツ	愛知県	ごぼう	青森県
		にんじん	千葉県	にら	茨城県、栃木県
		こまつな	千葉県	しめじ	長野県
豚肉	千葉県	だいこん	千葉県	いよかん	愛媛県
鶏肉	宮崎県、山梨県	はくさい	茨城県	ぽんかん	愛媛県