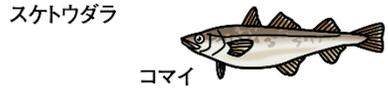
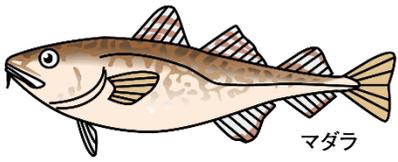


タラ



冬が旬の白身魚。漢字で魚へんに雪で「鱈」と書き、雪のように身が白いことや、雪の降る季節に多くとれることに由来するそうです。一般的にタラというとマダラのことを指しますが、スケトウダラやコマイも日本近海でとれるタラの仲間です。

マダラは身が軟らかく、あっさりとした味わいで、様々な料理に利用されており、特に冬のなべ料理には欠かせません。スケトウダラは主にすり身加工され、かまぼこなどの原料になるほか、卵巣はタラコや辛子明太子に加工されます。コマイは干し物やルイベが有名です。

今月のおすすめ給食レシピ

【たらの親子ごはん】 4人分

- 米 2合
- 酒 適宜
- 水 適宜
- 炒め油 小さじ1
- にんにく 少々
- またら(塩だら) 1切れ
- うすくちしょうゆ 小さじ2
- 万能ねぎ 適宜
- こしょう 少々
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- たらこ 2/3腹

作り方

- ①米は研いで、いつもより気持ち少なめの水加減で炊いておく。
にんにくはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②たらとたらこはオープン(または魚焼きグリル)で焼く。たらは、骨を取り除きながらほぐす。
たらこは薄皮を除いてほぐしておく。
- ③フライパンに炒め油とにんにくを入れてから火にかけ、香りが立ったら、②のたらのほぐし身を入れ、そぼろ状になるぐらいまでよく炒める。
- ④④を加えて味見をし、うすくちしょうゆで味を調える。
- ⑤万能ねぎを加えてさっと混ぜて、火を止める。
- ⑥炊き上がったご飯に、⑤の具と②のたらこを入れて全体を混ぜて出来上がり。

タラとたらこで「親子」のごはんです。



給食の作り方で書いてあります。

ご家庭ではオープン省略して、最初から炒めても、おいしく出来ます。
たらの塩分は商品によって差がありますので、必ず味をみて、うすくちしょうゆで調整してください。
こいくちしょうゆでも大丈夫ですが、できあがり茶色になります。お好みでお試ください。



ソイレンジャー 参上



今年の節分は2月3日です。
大豆の力で病気(鬼)に負けない強い体をつくりましょう。

2月のこんだて表

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
ごはん 信田煮 五目きんぴら 初午だんご (ずんだあん) 	ごはん いわしの天ぷら 野菜のおかか和え 大豆と根菜の味噌がらめ 	ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ 豚肉とカラフル野菜の卵炒め ストロベリーゼリー 	ロールパン ミートボールのトマト煮 花野菜のパペロンチーノ フルーツヨーグルト和え	ごはん さばのタンドリーグリル 豚肉と南瓜のオイスターソース炒め コールスローサラダ
9日	10日	11日	12日	13日
パセリごはん 白身魚フライ 鶏肉とポテトのアングレス ブロッコリーのソテー	ごはん 豚キムチ炒め 五目ビーフン 乳乃豆腐	 建国記念の日	ごはん 揚げぎょうざ 豚肉となすの味噌炒め ほうれん草ともやしのナムル	パセリごはん デミグラスソースハンバーグ 野菜ソテー ガトーショコラ
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 鶏肉の梅みそ焼き のっぺい煮 大豆とじゃこの揚げ煮	プレーンパン サーモンフライ わかめサラダ みかん	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 青菜の梅のり和え かぼちゃのそぼろ煮	ごはん 鱈のにんにく味噌焼き 菜の花とブロッコリーのツナごま和え さつま芋のレモン煮 	ごはん 回鍋肉 ミニ春巻き フルーツ入りサラダ
23日	24日	25日	26日	27日
 天皇誕生日	麦ごはん 鮭のみそマヨ焼き 白菜とササミの柚香あえ 大学芋	ごはん メンチカツ 春雨ソテー 大根の昆布和え	ごはん すき焼き風煮 野菜の中華あえ ごま団子	パセリごはん ロールキャベツ 鶏肉とポテトのガーリックソテー パリパリサラダ

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
※ 水筒・箸・スプーン等は各家庭からの御持参をお願いいたします。

平均栄養価 エネルギー519kcal, たんぱく質17.1g, 脂質16.6g, 食塩相当量2.0g