

令和8年2月
つくばみらい市立学校給食センター
住所：つくばみらい市中原11
TEL:0297-52-2338
FAX:0297-52-2036

大豆と小豆のおはなし









大豆の“豆”知識

大豆からできるもの



年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
					
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤飯	おこと汁	いとこ煮



生揚げと豚肉のみそ炒め

Aブロック18日

Bブロック16日

《材料》 小学校3～4年生×4人分

豚こま肉	70g	
にんにく(すりおろし)	少々	
油	6g	
生揚げ(一口大)	80g	
キャベツ(短冊切り)	110g	
にんじん(短冊切り)	30g	
A {	しょうゆ	4g
	みそ	12g
	砂糖	6g
	水	適宜

《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、豚こま肉をにんにくと一緒に炒める。
- ② ①に生揚げ・キャベツ・にんじんを加えて炒める。
- ③ Aの調味料を合わせ、②に加えて炒める。



こちらのレシピはクックパッドに掲載予定です。
ぜひ、ご覧ください。(3月上旬掲載予定)



【小中学生の給食費について】

今月の引き落としは、2月2日(月)です。

引き落とし日の2～3日前までに銀行口座の残高をご確認いただき、
未納のないよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

【献立予定表について】

市ホームページ等でご確認ください。