

## 節分、そして立春へ

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日だけを指すようになりました。

節分に、年の数（又は、年に一つ足した数）の炒り大豆を食べると、一年を元気に過ごすことができると言われています。

豆まきや、やいかがし（柊の枝に焼いたいわしの頭を刺したもの）には、鬼（病気や災い）を追い払うという意味があります。



## 3月の「リピート希望料理・リクエスト料理」を紹介します！

### ◆ 「きつねうどん」(5日)

冷やしうどんのリピート希望を頂きましたので、季節に合わせて温かい「きつねうどん」として提供します。短冊切りの油揚げ、かまぼこが入っています。

### ◆ 「ドライカレー」「チーズタルト」(11日)

おかず容器に入っているルーをご飯にかけていただきます。チーズタルトは初登場！ほのかな酸味とやさしい甘みをお楽しみください。

### 3月のおすすめ！献立紹介

#### 3月2日(月) 赤飯 鶏肉のから揚げ えびとじゃがいもの千切ソース ジョア

卒業お祝い献立です。人気のから揚げやジョアがついています。

#### 3月4日(水) カツ丼(ご飯、豚カツ、キャベツソテー、カツ丼の具)

ご飯の上にキャベツソテーと豚カツを載せ、カツ丼の具をかければ、セルフカツ丼の出来上がりです！

## 2月19日は、保育所・小学校・中学校の連携献立です！

市内の公立保育所、小学校、中学校で「かみなり揚げ」が提供されます。大豆、さつまいも、れんこんを油で揚げ、しらす干しやごま、醤油、みりん、砂糖の調味料で絡めます。材料を揚げる時にバリバリと雷のような音がすることから、この名前がつけました。※下記4人分の材料です。参考にしてください。



大豆(水煮)	120g	醤油	小さじ4
片栗粉	大さじ2	砂糖	大さじ2
しらす干し	8g	みりん	大さじ1
さつまいも	80g(1/3本)	ごま	小さじ1
れんこん	80g(1節)		
油	適量		