

ぎゅう しょく

# 給食だより 2月

足立区立長門小学校

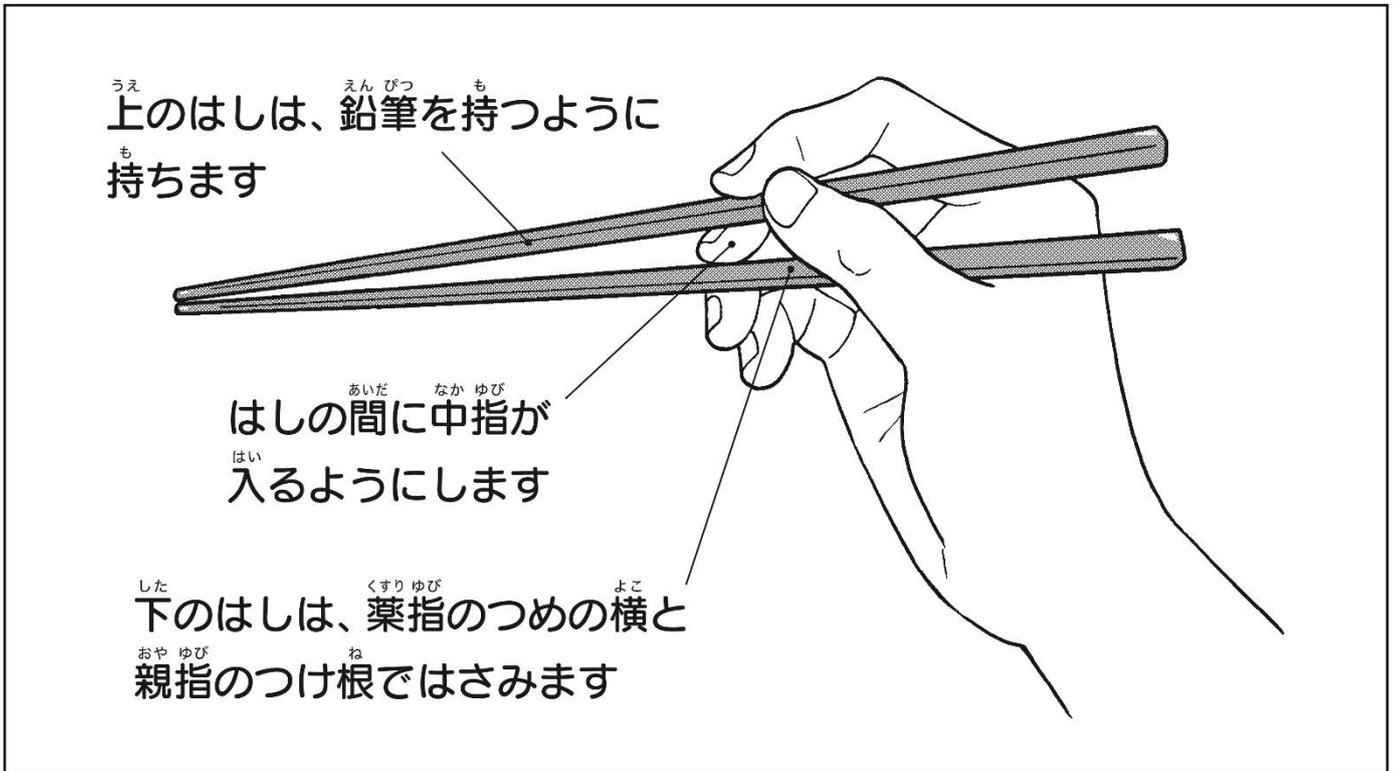
校長 細山 貴信

栄養士 高井 愛莉

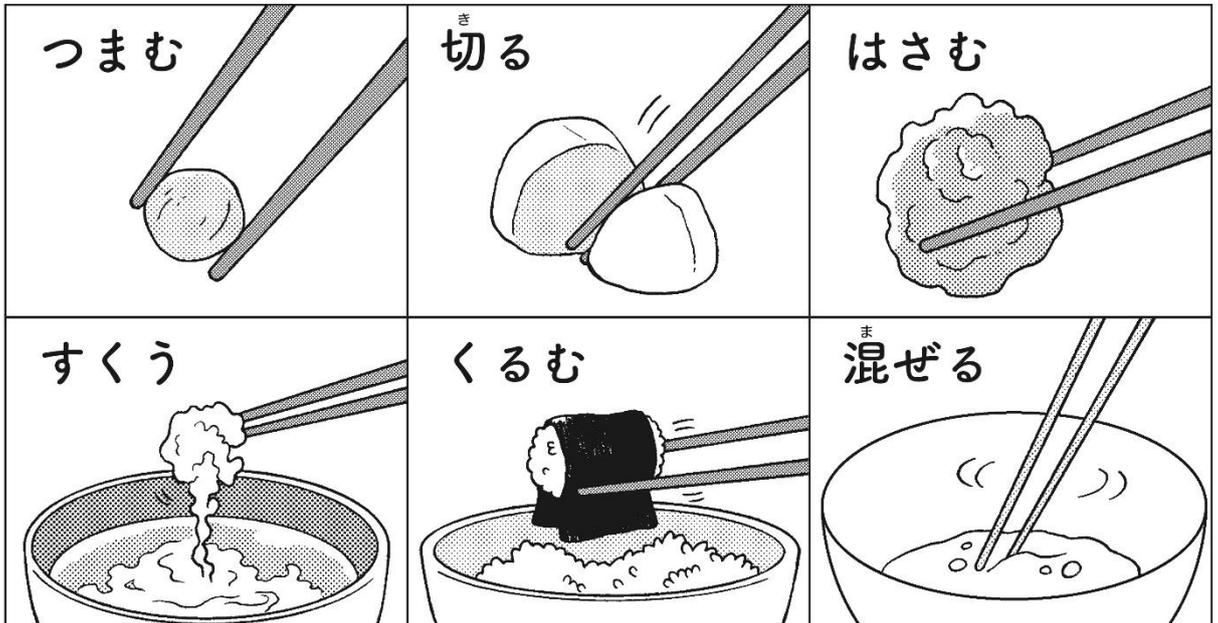


はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。

## はしの正しい持ち方



### はしの役割



### クリームブロッコリーサラダ

—材料—

—分量（4人分）—

— 作り方 —

- ホールコーン（缶詰） 40g
- にんじん 中1/6本
- キャベツ 中葉3枚
- ブロッコリー 60g

- マヨネーズ 大さじ1強
- 酢 小さじ1強
- サラダ油 小さじ1/2強
- 塩・こしょう 適量
- 砂糖 少々
- 生クリーム 大さじ1強
- すりおろしたまねぎ 大さじ1・1/2

ドレッシング

- ① にんじん・キャベツは細めの短冊切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 野菜はそれぞれさっとゆでて、よく水気を切って粗熱をとる。
- ③ マヨネーズ以外のドレッシングの材料を合わせる。混ぜ合わせたらマヨネーズも加える。
- ④ 野菜を併合わせてドレッシングをかける。

♪完成♪

## ていきょう ほたてを提供します！

ニュースでも取り上げられていますが、一部の国や地域の日本産水産物の輸入停止措置等による影響で、出荷できなくなったほたてを、水産業支援の一環として学校給食に無償提供していただきます。今回は北海道森町より約16kgのほたてを長門小学校へ提供していただきます。

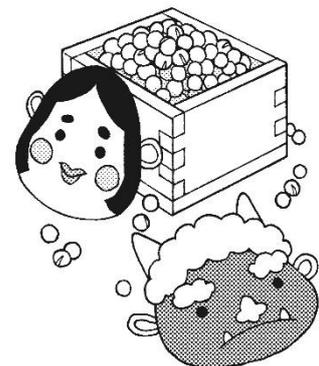
せっかくのほたて給食ということで、子供たちにも興味を持ってもらえるように、ホタテメニュー選挙を実施しました。当日、2月27日には、全校児童、教職員の投票で1位になった料理を提供予定です！楽しみにしててくださいね！

ぜひご家庭でも、ほたてをはじめ日本の豊かな水産物を食事に取り入れていただき、家族でも話をしてみてください。

※ホタテメニュー総選挙の結果は当日の給食日記で公開予定です！

## 2月 テーマ給食

- ★ 2日（金） 節分給食
- ★ 8日（木） 旬の食材献立  
だいこん
- ★ 13日（火） 旬の食材献立  
はるみ
- ★ 14日（水） バレンタイン給食
- ★ 16日（金） 野菜の日給食  
はくさい
- ★ 27日（火） ほたて給食



二月三日は  
節分

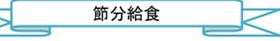
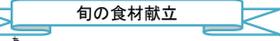
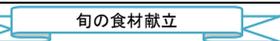




# 令和5年度2月 予定こんだてひょう



足立区立長門小学校

日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名						栄養価(中学年)	
				あかのなかま 血や肉になる		きいろのなかま ねつや力のもとになる		みどりのなかま 体のちようしをととのえる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				無機質	たんぱく質	炭水化物	脂質	カロチン	ビタミン		
1	木	ごはん ぶりかけ ぎせい豆腐 野菜の和え みそ汁	○ 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	粉かつお 押し豆腐 鶏ひき肉 たまご・油揚げ 赤みそ・白みそ	米・砂糖 片栗粉 じゃがいも	白いりごま・油	にんじん	ながねぎ・干しいたけ・しょうが キャベツ・もやし・だいこん	589	26.6	
2	金	いわしのかばやき  いなか汁 きなこ豆	○ 牛乳	いわし・生揚げ 白みそ・赤みそ 大豆・きな粉	米・大麦 小麦粉・片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	白いりごま・油	にんじん	しょうが・だいこん・ごぼう・ながねぎ	693	29.5	
5	月	ピザトースト 洋風たまごスープ バジルドレサラダ	○ 牛乳 ピザチーズ	ベーコン・鶏肉 たまご・ツナ缶	食パン じゃがいも 片栗粉	バター・油	ピーマン にんじん ごまつな しそ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・冷凍ホールコーン	593	28.0	
6	火	豚もやしラーメン ししゃものかりんとう揚げ じゃこサラダ	○ 牛乳・ししゃも ちりめんじゃこ	豚肉・粉かつお 白みそ・赤みそ	蒸し中華めん 小麦粉・砂糖 水あめ	油・ごま油 アーモンド サラダ油	にんじん	もやし・キャベツ・しょうが・にんにく ながねぎ・だいこん	582	26.9	
7	水	釜焼ビビンバ アーモンドフィッシュ 白菜スープ	○ 牛乳 かえり煮干し	豚ひき肉 赤みそ ひよこまめ 鶏肉	米・砂糖 片栗粉	油・ごま油 アーモンド	ごまつな にんじん パセリ	にんにく・しょうが・もやし・はくさい たまねぎ・たけのこ・干しいたけ	590	27.0	
8	木	ごはん  魚のみぞれ煮 青のり和え みそ汁	○ 牛乳・あおのり	さば・油揚げ 赤みそ・白みそ	米・片栗粉 小麦粉・砂糖 じゃがいも	油	にんじん ごまつな	だいこん・もやし・キャベツ・ながねぎ	642	26.2	
9	金	コッペパン スパニッシュオムレツ カレーシチュー	○ 牛乳 サラダチーズ	たまご・豚肉 いんげんまめ	コッペパン じゃがいも 砂糖・小麦粉	油 豆乳クリームバター	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・しょうが にんにく・グリーンピース	685	3.6	
13	火	ごはん  肉じゃが 五色和え はるみ	○ 牛乳	豚肉・生揚げ	米・じゃがいも こんにやく・砂糖	油	にんじん ごまつな	たまねぎ・干しいたけ グリーンピース・キャベツ・だいこん 冷凍ホールコーン・はるみ	607	22.2	
14	水	アマトリチャーナ  コールスローサラダ チョコチップケーキ	○ 牛乳・粉チーズ 生クリーム	豚ひき肉 ツナ缶・たまご 調製豆乳	スパゲッティ 砂糖・小麦粉 チョコチップ	オリーブ油 サラダ油 豆乳クリームバター	タカノツメ トマト缶 にんじん	たまねぎ・にんにく・キャベツ きゅうり・冷凍ホールコーン レモン汁	633	25.4	
15	木	ごはん 魚のにんにくしょうゆ焼き 変わりきんぴら みそ汁	○ 牛乳・わかめ	もうかさめ 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 油揚げ・白みそ 赤みそ	米・片栗粉 こんにやく じゃがいも・砂糖	ごま油・油 白いりごま	にんじん	にんにく・ごぼう・だいこん・ながねぎ	603	25.7	
16	金	黒砂糖パン  豚肉とじゃがいものハニーマスタード シーフードサラダ 白菜のクリームスープ	○ 牛乳	豚肉 冷凍むきえび いか・鶏肉 調製豆乳	黒砂糖パン じゃがいも はちみつ・砂糖 小麦粉	油 豆乳クリームバター	にんじん パセリ	にんにく・キャベツ・もやし・きゅうり たまねぎ・レモン汁・はくさい マッシュルーム	617	29.9	
19	月	ポークカレー ツナサラダ フルーツパンチ	○ 牛乳	豚肉・ツナ缶	米・じゃがいも 小麦粉 はちみつ・砂糖	サラダ油 豆乳クリームバター ごま油	にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく グリーンピース・キャベツ・もやし みかん缶・パイン缶・もも缶	679	23.8	
20	火	ごはん キムムッチ 魚の韓国みそがけ ナムル わかめとたまごのスープ	○ 牛乳・もみのり わかめ	さわら・赤みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご	米・砂糖	ごま油 白いりごま	にんじん ごまつな	にんにく・しょうが・ながねぎ・もやし たまねぎ・えのきたけ	618	30.3	
21	水	アーモンド揚げパン マカロニサラダ ポークビーンズ	○ 牛乳	いんげんまめ 豚肉	ミルクパン 砂糖・マカロニ じゃがいも	アーモンド サラダ油	にんじん トマト缶	キャベツ・きゅうり・冷凍ホールコーン たまねぎ・グリーンピース	630	23.8	
22	木	ごはん くじらの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁	○ 牛乳・わかめ	くじら 絹ごし豆腐 油揚げ・赤みそ 白みそ	米・片栗粉 小麦粉・砂糖	油・ごま油 白すりごま	にんじん ごまつな	しょうが・にんにく・だいこん・りんご たまねぎ・もやし・キャベツ・はくさい	596	29.2	
26	月	ごはん 家常豆腐 中華和え	○ 牛乳	生揚げ 豚ひき肉・大豆 赤みそ	米・砂糖 片栗粉	油・ごま油 白いりごま	にんじん ごまつな	たまねぎ・たけのこ・にんにく しょうが・干しいたけ・キャベツ きゅうり・もやし	624	25.8	
27	火		○	みなさんの投票結果をもとに献立を決めました！ どの献立が1位になったのか、当日をお楽しみに！						607	29.4
28	水	ビスキュイパン 海藻サラダ ポトフ	○ 牛乳・わかめ	たまご・豚肉 ウインナー ひよこまめ	丸パン・砂糖 小麦粉 こんにやく じゃがいも	バター アーモンド サラダ油	にんじん かぶの葉	キャベツ・きゅうり・冷凍ホールコーン たまねぎ・マッシュルーム・かぶ セロリー	581	23.1	
29	木	煮込みうどん ししゃものカレー揚げ フルーツヨーグルト	○ 牛乳・ししゃも ヨーグルト	鶏肉・油揚げ 赤みそ・白みそ	冷凍うどん こんにやく でんぶ	白いりごま・油	にんじん かぼちゃ	だいこん・ごぼう・干しいたけ はくさい・ながねぎ・もも缶 みかん缶・パイン缶	581	26.4	

※納品業者や天候、学校行事等の関係で献立を変更することがあります。ご了承ください。

※「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更され、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。



区分	エネルギー(kcal)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
2月分平均	526	618	711
足立区所要量	525	618	711