



給食だより 2

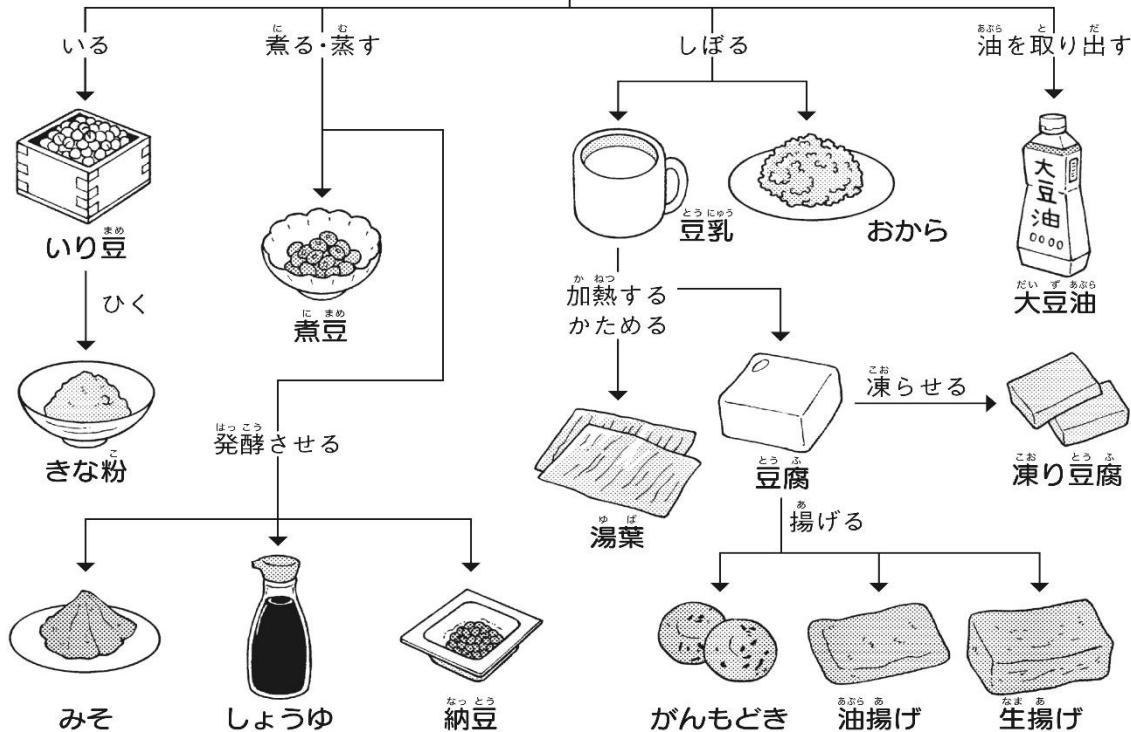
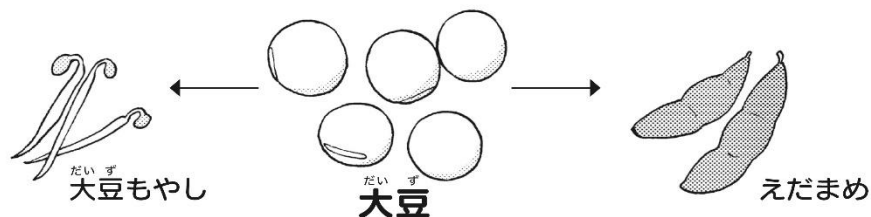
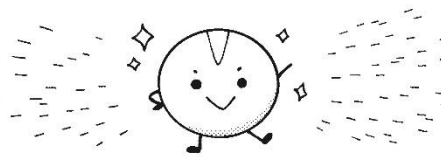
令和5年1月31日
足立区立北三谷小学校
校長 村松 治
栄養士 丸 朋子

まだまだ厳しい寒さが続きますが、昼間の時間が長くなり、梅の花が咲き始めるなど、春の訪れを感じる瞬間も少しずつ増えています。

さて、今年度も終わりが見える時期になってきました。引き続き「早起き・早寝・朝ごはん」を心がけ、残り2か月も健康にすごしたいですね！

いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。



節分といえば… 大豆 と いわし



節分は、もともと季節の変わり目の日である立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節の変わり目を指していました。しかし、今では立春の日の前のみを節分というようになっています。

大豆・・・節分には豆をまきます。豆には霊力があると信じられ、鬼に見立てた災いや病気を追い払い、福を呼び込むという意味があります。

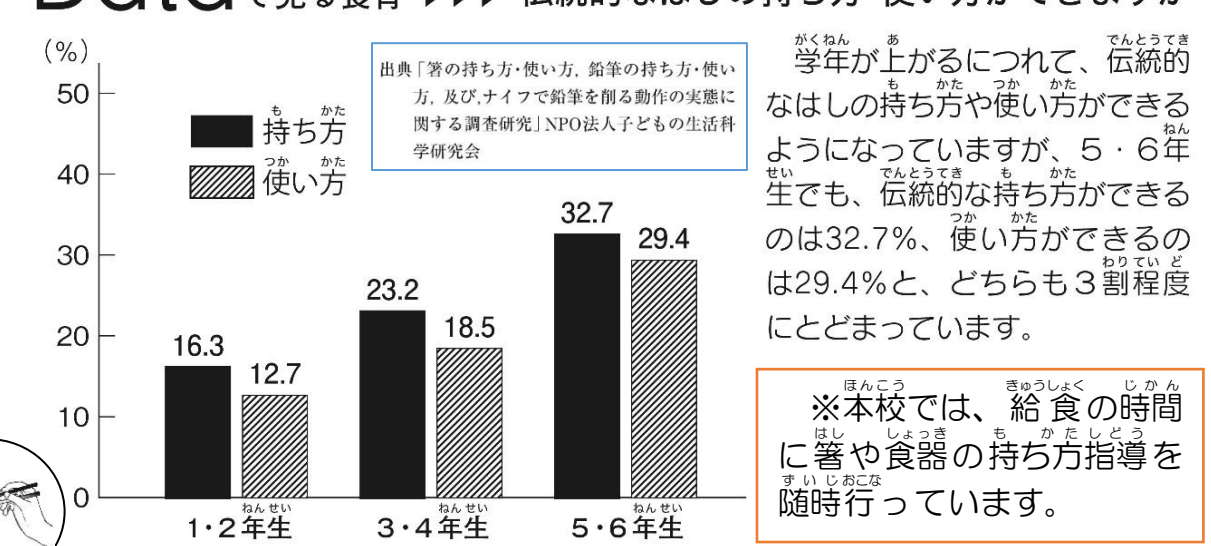
いわし・・・ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、嫌なお鬼を追い払う風習が残っている地域もあります。

節分の日メニュー

給食では、2月3日の節分にあわせて大豆といわしを使ったメニューを予定しています。給食からも季節感、食文化を感じてほしいと思っています。



Data で見える食育 ▶▶▶ 伝統的なはしの持ち方・使い方ができますか



※本校では、給食の時間に箸や食器の持ち方指導を随時行っています。

正しい箸の持ち方は正しい鉛筆の持ち方と同じといわれています。箸使いがきれいだと、見た目の所作も美しく、食べこぼし等も少なくなります。日本の食文化の一つとして正しい箸の持ち方を身に付けてほしいと考えています。



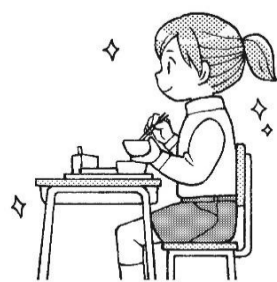
2月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ	
1	水	牛乳	開校記念日					
2	木	牛乳	ポークカレーライス、海藻サラダ	牛乳、豚肉、レバー、チーズ、海藻ミックス	米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	今月の給食目標は、「良いマナーを身につけましょう」です！	
3	金	牛乳	【節分の日メニュー】 いわしのかば焼き、大豆と鶏肉のみそけんちん汁	いわし、鶏肉、大豆、生揚げ、油揚げ	米、ごま、でんぷん、ごまご、	しょうが、大根、ごぼう、にんじん、長ねぎ	今日は節分の日です。豆まきやいわしを飾り、魔よけをします。	
6	月	牛乳	シーフードピラフ、洋風玉子焼き、コールスローサラダ、フルーツパンチ	牛乳、いか、えび、鶏肉、たまご、サラダチーズ	米、オリーブオイル、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、ピーマ、もやし、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、もも缶、パイン缶、ミカン缶、パイン缶	たまごは「完全栄養食品」と呼ばれることがあるほど栄養価の高い食品です。	
7	火	牛乳	ごはん、のりの佃煮、焼きししゃも、じゃが芋のごまだれサラダ、かきたま汁	牛乳、のり、ししゃも、豆腐、卵	米、でんぷん、油、砂糖、じゃが芋、ごま、ごま油	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、小松菜、えのきたけ、長ねぎ	和食メニューです。食器の並べ方に気を付けよう。	
8	水	牛乳	セルフチキンカツバーガー、じゃが芋とウィンナーのスープ	牛乳、鶏肉、ウィンナー	丸パン、でんぷん、油、砂糖、じゃが芋	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、小松菜、ぶなしめじ	つくえの上に清潔なランチョンマットをしきましょう。	
9	木	牛乳	ごはん、鯖みそマヨ焼き、切干大根の煮物、根菜汁	牛乳、さば、白みそ、油あげ、生あげ	米、マヨネーズ、油、砂糖、でんぷん	こんにゃく、玉ねぎ、切干大根、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、大根、ごぼう、長ねぎ	ごぼうや大根などの根菜は体を温めてくれます。	
10	金	牛乳	豆乳ごまタンタン麺、ごまつなサラダ	牛乳、豚肉、レバー、大豆、豆乳、みそ、ツナ	蒸し中華麺、油、ごま、三温糖、ごま油、砂糖、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、もやし、チンゲンサイ、長ねぎ、キャベツ、小松菜	箸の持ち方、使い方を見直してみよう！上手に使うと食べこぼしが減ります。	
13	月	牛乳	じゃこのりトースト、シーフードサラダ、いんげん豆のポタージュ	牛乳、しらす干し、チーズ、のり、えび、いか、いんげん豆、生クリーム、豆乳	食パン、ごま油、マヨネーズ、油、砂糖、じゃが芋、バター	長ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、しょうが、枝豆、玉ねぎ、レモン果汁、枝豆	小松菜は体の調子をととのえるビタミンが豊富です。	
14	火	牛乳	ミートソーススパゲティ、彩りサラダ、豆腐のブラウニー	牛乳、豚肉、	米、ごま油、ごま、砂糖、じゃが芋	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、トマト缶、ホールコーン、キャベツ、小松菜	海外では、バレンタインの日に花やケーキを親しい人に贈ります。	
15	水	牛乳	豚キムチ丼、カリカリポテトサラダ	牛乳、豚肉	米、ごま油、ごま、油、砂糖、じゃが芋	白菜キムチ、ぶなしめじ、玉ねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、にら、キャベツ、小松菜、もやし	カリカリポテトサラダのじゃが芋は、カリッと素揚げにしたじゃが芋です。	
16	木	牛乳	ごはん、鯖の香味焼き、ごまあえ、じゃが芋のみそ汁	牛乳、さば、わかめ、油あげ、みそ	米、砂糖、ごま、じゃが芋	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ	さばの香味焼きには、にんにく、生姜、ねぎ等の香味野菜が使われています。	
17	金	牛乳	ミルクパン、ビーンズコロケ、フレンチサラダABCスープ	牛乳、大豆、豚肉、たまご、ベーコン	ミルクパン、油、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、じゃが芋、マカロニ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、セロリー	豆類は不足しがちな食品の一つです。意識して食べたいですね！	
20	月	牛乳	中華丼、中華たまごスープ	牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵、豆腐、たまご	米、油、ごま油、でんぷん、ごま	しょうが、にんじん、竹の子、キャベツ、玉ねぎ、干しいたけ、小松菜、ホールコーン	背中を曲げず、姿勢よく食べましょう。	
21	火	牛乳	ブルコギ丼、韓国風サラダ	牛乳、豚肉、わかめ、のり、	米、油、砂糖、ごま油	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、しょうが、にんにく、大根、きゅうり、キャベツ	韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉という意味があります。	
22	水	牛乳	フレンチトースト、じゃこ入りサラダ、クリームシチュー	牛乳、たまご、わかめ、しらす、鶏肉、ベーコン、生クリーム、白いんげんピューレ	食パン、はちみつ、三温糖、ごま、油、砂糖、じゃが芋、バター、小麦粉	キャベツ、もやし、小松菜、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、パセリ、しょうが	しらすやじゃこは大きくなる前のいわしの稚魚です	
24	金	牛乳	けんちんうどん、中華肉まん、ごまだれサラダ	牛乳、豚肉、油あげ	うどん、里芋、油、砂糖、ごま油、でんぷん、小麦粉、三温糖、ごま	こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、干しいたけ、小松菜、長ねぎ、竹の子、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、きゅうり、もやし	ごぼうやだいこんなどの根菜は体を温めてくれます。	
27	月	牛乳	セルフフィッシュフライサンド、ミルクスープ	牛乳、ハサ、たまご、ベーコン、豆乳	丸パン、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、ホールコーン、小松菜	食事の前は、必ず石けんを泡立てて手を洗いましょう。	
28	火	牛乳	ごはん、ジャージャン豆腐、わかめスープ、豆乳ミルクプリン	牛乳、豚肉、みそ、生あげ、うずら卵、鶏肉、わかめ、粉寒天、豆乳	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんじん、玉ねぎ、竹の子、キャベツ、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、にんにく、ミカン缶	大豆は、たんぱく質や食物繊維が豊富です。豆乳は蒸した大豆を絞った汁です。	

今月の給食目標

- 「よいマナーを身につけましょう。」
- *ほかの人と気持ちよく食事ができる。
- *よい姿勢で食べる。きれいなはしの使い方をする。
- *あと片付けをきちんとできる。



今月の平均エネルギー 596kcal
今月の平均タンパク質 25.0g

*一部献立を変更することがありますのでご了承ください。