



# 給食だより 2月

令和6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

大寒もそろそろ終りが近づき立春ももうすぐです。少しずつ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が増えています。

さて、給食ではグループ給食(班になって向かい合って食べる)が再開されています。互いの距離がぐっと近づき、食事の様子もよく見えます。楽しく食べることはもちろん、それぞれが食事のマナーを見直すよい機会ではないかとも思っています。マナーを守って、気持ちよく食事ができるよう心がけたいですね!

## はしの正しい持ち方

上のはしは、鉛筆を持つように持ちます

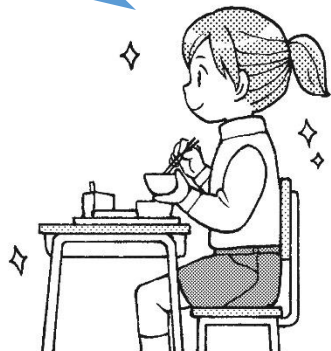
はしの間に中指が入るようにします

下のはしは、薬指のつめの横と親指のつけ根ではさみます

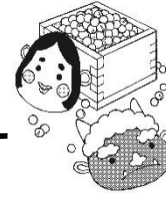
食べる姿勢も大事

はしの役割

つまむ	切る	はさむ
すくう	くるむ	混ぜる



## 2月2日(金) 節分の日メニュー



大豆...豆には力があるとされており、豆まきは、鬼に見立てた災いや病気をはらい、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、魚のにおいで鬼を追い払う風習があります。

## 2月14日(水) バレンタインデー



### ~ココアチョコケーキ~

ココアもチョコレートも原料は同じ、カカオから作られています。多くの人その味に魅了されるチョコレート。海外ではバレンタインの日はチョコレートに限らず、花やケーキを親しい人と贈り合うそうです。

## 今月の給食メニュー コンクールエントリー作品

2月15日(金) 大根もち (6年1組小山真歩さん、橘田小春さん、6年2組笹川桃花さんの合同作品)

2月22日(木) フライドとポテト&大根 (5年2組立石奏翔さん)

## 2月8日(木) 栄養満点なばなめし



「なばな」は春の訪れを告げる野菜、菜の花の茎や花、葉の若い部分を食べます。「春は苦味」というように少し苦味のある野菜の仲間。この苦味がとっても体によいといわれています。ちなみに、「夏は酸味」「秋は甘み」「冬は厚み」旬の特徴を上手に表しています!

## 2月19日(月) ラッキースター給食

今年度第3弾!! 給食の中に隠された☆型のにんじん、ラッキースター☆今年度最後のラッキーを手に入れるのは誰でしょう!?さて、野球グローブを寄贈してくれたMLBの大谷翔平選手が球場に落ちているゴミを拾う有名な話を知っていますか? 幸運(ラッキー)を手に入れるため、日ごろの行いを大事にしているそうですよ。

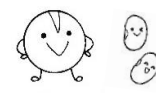
## 2月27日(火) 北海道産ほたて給食



社会情勢の影響により北海道産のほたてがたくさん残ってしまったニュースがありました。新鮮な海の幸を子どもたちに!ということで北海道からほたてをいただきました。ありがたく、おいしくいただきます!!



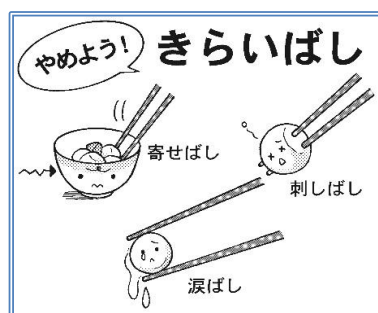
# 2月の給食予定献立表



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
2	金	牛乳	【節分の日メニュー】 いわしのかば焼き丼、けんちん汁、きな粉豆	牛乳、いわし、鶏肉、豆腐、油あげ、大豆、きな粉	米、でんぷん、小麦粉、油、砂糖、さといも	こんにゃく、しょうが、はくさい、にんじん、長ねぎ、ぶなしめじ	節分は「季節を分ける」という意味があり、春が始まります。豆まきをしたり、ひいらぎいわしを飾り、魔(鬼)よけをします。
5	月	牛乳	ブルコギ丼、韓国風サラダ、いちご	牛乳、豚肉、わかめ、のり	米、麦、油、砂糖、ごま油、ごま	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、しょうが、にんにく、だいこん、きゅうり、キャベツ、いちご	韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉という意味があります。韓国の甘辛い味付けは、日本人の味覚とも相性が良く好まれています。
6	火	牛乳	あんかけラーメン、にぎすのから揚げ、中華あえ	牛乳、豚肉、うすら卵、にぎす	中華めん、砂糖、油、ごま油、でんぷん、米粉、ごま	キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、長ねぎ、チンゲンサイ、もやし、こまつな	あんかけの「とろみ」の正体は片栗粉です。片栗粉は芋のでんぷん、水分を含ませ、加熱すると強く粘る性質があります。
7	水	牛乳	セルフ照り焼きハンバーガー、ポークビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、大豆、いんげんまめ、豚肉、ヨーグルト	パン、砂糖、じゃがいも、油、はちみつ	しょうが、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、バナナ、みかん缶、パイン缶	韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉という意味があります。韓国の甘辛い味付けは、日本人の味覚とも相性が良く好まれています。
8	木	牛乳	【野菜の日】 栄養満点なばなめし、おでん、磯あえ	牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ、がんもどき、いわしつみれ、さつま揚げ、ちくわ、こんぶ、ウイナー、うすら卵、削り節、のり	米、麦、ごま油、ごま、ちくわぶ、じゃがいも、砂糖	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、コーン、こんにゃく	春の訪れを告げる野菜、菜の花などのつぼみと茎、若菜のことを「なばな」と言います。少し苦味があるのが特徴です。
9	金	牛乳	ごはん、かに玉風卵焼き、野菜といかのピリ辛あえ 春雨スープ	牛乳、かに風味かまぼこ、たまご、いか、わかめ、鶏肉、豆腐	米、油、砂糖、でんぷん、ごま、はるさめ	しょうが、干しいたけ、だけ、のこ、長ねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、もやし、キャベツ、レモン果汁、玉ねぎ、えのきたけ	カニ風味かまぼこは主に白身魚のすり身でできています。取り扱いやすさ、食べやすさ等から、海外でも大人気だとか!!
13	火	牛乳	ごはん、いかのねぎソース、キャベツのごまあえ かき玉汁	牛乳、いか、豆腐、たまご	米、でんぷん、小麦粉、油、三温糖、ごま、砂糖	しょうが、長ねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ	いかのねぎソースは12月に提供したさわらのねぎソースのアレンジメニュー。食材を変えるだけで新しい味が楽しめます。
14	水	牛乳	【バレンタインメニューの日】 チキンライス、白菜と大根のスープ、 ココアチョコケーキ	牛乳、鶏肉、豆乳	米、油、ごま、砂糖、小麦粉	トマト果汁、にんじん、玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース、だいこん、はくさい、こまつな	海外では、バレンタインの日はチョコレートに限らず、花やケーキ、プレゼント等を親しい人に贈り合うそうです。
15	木	牛乳	【給食メニューコンクールエントリー作品】 ひじきとツナの五目ごはん、じゃが芋のみそ汁 ☆大根もち	牛乳、ひじき、ツナ、油あげ、わかめ、みそ、さくらえび	米、油、砂糖、じゃがいも、でんぷん、小麦粉	にんじん、えだまめ、玉ねぎ、長ねぎ、だいこん、こんにゃく	6年1組の小山真歩さん、橘田小春さん、6年2組笹川桃花さんが考えた共同メニューです!大根のもっちり食感が魅力的な一品です。
16	金	牛乳	ミートドッグ、いんげん豆のポタージュ、 大根ツナサラダ	牛乳、いんげん豆、豚肉、チーズ、生クリーム、豆乳、ツナ	パン、油、小麦粉、砂糖、じゃがいも、バター	玉ねぎ、にんじん、にんにく、えだまめ、しょうが、だいこん、こまつな、キャベツ	テボ豆、金時豆、とら豆、うすら豆、花豆...全ていんげん豆の仲間です。世界中で最も多く食べられている豆と言われています。
19	月	牛乳	【ラッキースター給食】 たまごとじうどん、切干大根のサラダ、ピザまん	牛乳、鶏肉、油あげ、たまご、ツナ、若肉、チーズ	うどん、でんぷん、油、砂糖、パン粉、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、こまつな、切干しいたけ、きゅうり、にんにく	今年度最後のラッキースター給食です!幸運を手に入れるのは誰でしょう…!?
20	火	牛乳	ごはん、さばのカレー煮、土佐あえ、みぞれ汁	牛乳、さば、かつお節、鶏肉、油あげ	米、三温糖、でんぷん、さといも	しょうが、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、えのきたけ、だいこん、いたこんにゃく	大根おろしは雪に似ていることから「みぞれ」とも呼ばれます。みぞれ雪は、雨と雪が混ざった様子を表します。
21	水	牛乳	ミルクパン、ツナモネ、しょうゆドレッシングサラダ フルーツパンチ	牛乳、ツナ、生クリーム、チーズ	ミルクパン、じゃがいも、マカロニ、油、小麦粉、油、砂糖	コーン、玉ねぎ、レモン果汁、パセリ、キャベツ、こまつな、もやし、みかん缶、パイン缶、りんご缶、みかん缶	「ツナモネ」はオーストラリアの家庭料理です。ツナのグラタンのようなイメージで、レモンの酸味をほんのり感じます。
22	木	牛乳	【給食メニューコンクールエントリー作品】 ごまごはん、肉豆腐、☆フライドポテト&大根	牛乳、豚肉、豆腐	米粒麦、米、ごま、砂糖、油、でんぷん、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、こまつな、だいこん、こんにゃく	今日は5年2組立石奏翔さんが考えたメニューです!!大根をフライドポテトのようにする発想がとってもいいですね!
26	月	牛乳	ミートソーススパゲティ、きびなごのごま揚げ 彩りサラダ	牛乳、豚肉、豚レバー、きびなご	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、ごま、砂糖	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、トマト缶、コーン、キャベツ、こまつな	鉄分不足になり貧血を起こすと、立ちくらみ、倦怠感、集中力欠如などさまざまな症状があります。
27	火	牛乳	【北海道産ほたて給食】 ほたてのホワイトカレーライス ほたてとツナのサラダ	牛乳、鶏肉、ほたて、えび、チーズ、生クリーム、ツナ	米、オリーブオイル、じゃがいも、油、バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、もやし	北海道からいただいた新鮮なほたてを使用した特別メニュー!!北海道は日本で一番大きな島で、酪農、農業、漁業が盛んです。
28	水	牛乳	おさつトースト、ミネストローネスープ、 でこぼん	牛乳、生クリーム、ベーコン、ひよこ豆、チーズ	食パン、さつまいも、砂糖、バター、ごま、じゃがいも、マカロニ	玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト缶、でこぼん	おさつとは「さつまいも」からきている言葉で、おさつ〇〇とつくお菓子等はさつまいもが使われていることを表しています。
29	木	牛乳	豚肉どんぶり、ごまあえ、きびだんご	牛乳、豚肉、みそ、生あけ、きな粉	米、麦、油、砂糖、ごま、白玉粉、上新粉、きび	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ごぼう、えのきたけ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しらたき	外国から日本へ伝来した穀物「きび」は特に岡山県で栽培が盛んになりました。古くは「吉備の国」と名付けられたほどです。

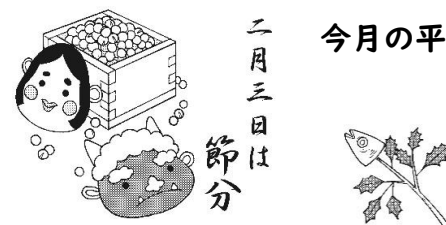
## 今月の給食目標

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



今月の平均エネルギー 610kcal

今月の平均タンパク質 26.0g



\*一部献立を変更することがありますのでご了承願います