

2月給食だより

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



令和3年1月29日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 永井 美奈子

栄養士 遠藤 万紀子

令和3年になり、あっという間に1ヶ月が過ぎようとしています。学年が終わりに近づき体が大きくなり、年度始めと比べ食べる量が増えてきました。「ごちそうさまでした。おいしかったです」という声や、からっぽの食缶が戻ってくると、とても嬉しく思います。まもなく「立春」です。寒い季節は折り返しを過ぎました。暖かい春に向けて、引き続き感染予防に注意しながら、たくさん食べて元気に過ごしましょう。

せつぶん まめ 「節分」豆ちしき★

今年の節分は、「2月2日」です。節分が2月3日でなくなるのは、2月4日だった1984年以来37年ぶり、そして、2月2日になるのは、1897年以来で、なんと124年ぶりだそうです。「鬼は外、福は内。」災いを追い払い、福を呼び込むという願いをこめて、家族みんなで1年の幸せと健康を祈りましょう。

節分といえば、豆まきに使われる「大豆」です。大豆には成長期に欠かせない栄養がぎっしり詰まっています。ほかに日本でも昔から使われてきた豆や外国からきた豆など、豆には色々な種類があります。

ひよこ豆

豆の形がひよこに似たかわいい豆です。スペイン語で「ガルバンゾー」といい、こちらの名前でよばれることもあります。なんだかもりもり力がわいてきそうな名前ですね。ビタミンB6や葉酸など成長期に欠かせない栄養素もたっぷりです。

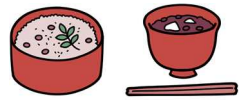
そら豆

さやが空に向かってつくので、この名前がつけました。初夏に未熟な豆をとり出してゆでて食べることが多いです。葉酸などビタミンB群をバランスよく含んでいます。完熟させたのも料理に用いられます。炒って甘辛く煮た、香川県の郷土料理「しょうゆ豆」などが有名です。



小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの原材料になります。赤い色が魔よけになるということで、お赤飯にも使われます。色のもとはポリフェノールです。お赤飯には「ささげ豆」が使われることもあります。



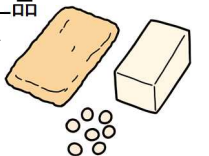
レンズ豆

レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。ほかの乾燥豆と違って、料理に使うときに水で戻さずそのままでも使えるので便利です。豆類としては脂質が少なくのも特徴です。たんぱく質、鉄、ビタミンB群、食物繊維に富んでいます。



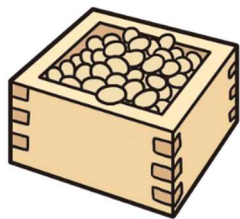
大豆

「大いなる豆」が名前の由来という説もあります。良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。豆腐や油揚げなどの大豆加工品や、みそやしょうゆなどの調味料、納豆にもなります。



福豆

節分に大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれます。



イワシの頭とひいらぎ

焼いたイワシの頭をひいらぎの枝に刺して玄関に飾ります。ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、イワシのにおいで鬼を追い払うためだといわれます。



2日(火)の給食は、大豆の入った「節分おこわ」と「いわしのつみれ汁」を出します★



学校給食費の徴収に御協力をお願いします。2月の引き落とし日は、2月4日(木)です。今年度最終になります。

<2月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県	こまつな	埼玉県	デコボン	熊本県
しょうが	高知県	セロリ	静岡県 愛知県	キャベツ	愛知県	りんご	青森県
にんじん	千葉県	ねぎ	茨城県 埼玉県	だいこん	練馬区 千葉県	米	青森県産「つがるロマン」 京都府丹後産「こしひかり」
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	ほうれんそう	千葉県 群馬県 東京都	さといも	愛媛県 埼玉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
れんこん	茨城県	はくさい	茨城県	さつまいも	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
きゅうり	宮崎県 群馬県	かぼちゃ	沖縄県 鹿児島県	ぼんかん	熊本県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
ブロッコリー	愛知県	みつば	群馬県	せとか	宮崎県		



2月の献立

令和2年度

練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
1	月	牛乳 じゃことごまのごはん 野菜チップ 豚肉と大根のうま煮	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ うずら卵	米 麦 ごま 米油 こんにやく 砂糖 さといも	ごぼう れんこん かぼちゃ しょうが だいこん にんじん はくさい	631 24.3	2(火) ・節分おこわ ・いわしのつみれ汁 今年の節分は2月2日です。豆まきと 鱈 にちなんで、大豆の入った「節分おこわ」「いわしのつみれ汁」を作ります。 8(月) ・チーズタッカルビ ・トックスープ ~世界の料理~ ☆韓国☆ 「タッカルビ」は、鶏肉、にんじん、たまねぎなどの野菜を使った、甘い焼肉料理です。紙カップに入れて、チーズをのせて焼きあげます。「トック」は韓国でよく食べられているおもちです。鶏肉や野菜と一緒に煮込んでスープを作ります。 25(木) メヒカリのから揚げ メヒカリは、冬が旬の魚です。目が大きく、青く光っていることが名前の由来だと言われています。塩、こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶして、から揚げにします。
2	火	牛乳 節分おこわ いわしのつみれ汁 くだもの(りんご) 節分献立	牛乳 鶏肉 大豆 いわし みそ	米 もち米 米油 でんぷん こんにやく	にんじん 干しいたけ みつば ねぎ しょうが だいこん こまつな りんご	552 22.3	
3	水	牛乳 ミルクパン 白身魚の香草パン粉焼き ミネストローネ くだもの(でこぼん)	牛乳 ホキ 豚肉 ベーコン レンズ豆	ミルクパン パン粉 マヨネーズ 米油 マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリ だいこん トマトピューレ トマト(缶) でこぼん	597 27.8	
4	木	牛乳 麦ごはん 和牛のすき焼き風肉豆腐 ゆずごまサラダ 和牛肉使用献立①	牛乳 牛肉 なんと 焼き豆腐	米 麦 米油 焼きふ こんにやく 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ はくさい キャベツ きゅうり ゆず	687 24.5	
5	金	牛乳 ソースかつ丼 野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ こまつな	636 29.0	
8	月	牛乳 ごまごはん チーズタッカルビ トックスープ 世界の料理：韓国	牛乳 鶏肉 チーズ	米 麦 ごま 米油 さつまいも ごま油 砂糖 トック	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが はくさい たけのこ ねぎ	679 24.1	
9	火	牛乳 ココア揚げパン 卵と野菜のスープ ほうれんそうサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵	ミルクパン 砂糖 米油 じゃがいも ココア でんぷん	にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう もやし	573 20.6	
10	水	牛乳 カレーライス 野菜のしょうがじょうゆがけ くだもの(ぼんかん)	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ こまつな ぼんかん	673 22.0	
12	金	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き みそけんちん汁 もやしと人参の炒めもの	牛乳 ぶり 鶏肉 みそ 豆腐	米 砂糖 米油 こんにやく ごま油 さといも ごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし	644 28.3	
15	月	牛乳 チキンライス イタリアンスープ ココアケーキ バレンタイン献立	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 鶏卵	米 麦 バター 米油 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 ココア チョコレート	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう	713 26.4	
16	火	牛乳 練馬スパゲティ ひじきのマリネ フルーツボンチ	牛乳 まぐろ ひじき 寒天	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油	だいこん きゅうり にんじん もやし みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	575 20.8	
17	水	牛乳 わかめごはん きのこの卵焼き さつま汁	牛乳 わかめ 豚肉 鶏卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 さつまいも	にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ 干しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	648 26.2	
18	木	牛乳 ごはん さば 揚げ煮 のっぺい汁 和風じゃこサラダ	牛乳 さば 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 米油 でんぷん さといも こんにやく ちくわぶ	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな きゅうり	683 28.7	
19	金	コーヒー牛乳 ガーリックフランス ビーフシチュー ブロッコリーサラダ 和牛肉使用献立②	コーヒー牛乳 牛肉 生クリーム	ソフトフランスパン バター 米油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	639 21.7	
22	月	牛乳 豆腐の中華煮 豆入りごぼうチップス ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 えび 豆腐 大豆 アガー	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ はくさい ごぼう ぶどうジュース	698 27.8	
24	水	牛乳 米粉パン 手作りみかんジャム ポークビーンズ 野菜ソテー	牛乳 豚肉 大豆	米粉パン 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	みかん(缶) みかんジュース たまねぎ にんじん コーン もやし ほうれんそう	573 27.1	
25	木	牛乳 大豆入り昆布ごはん メヒカリのから揚げ じゃがいものみそ汁 くだもの(せとか) 旬の食材献立：メヒカリ	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 目光 みそ	米 麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ せとか	612 27.1	
26	金	牛乳 豚肉のうま煮 大根サラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 麦 米油 砂糖 こんにやく でんぷん	しょうが ごぼう にんじん はくさい ねぎ だいこん きゅうり	598 22.8	

※ 2/4(木)の「**和牛のすき焼き風肉豆腐**」、2/19(金)の「**ビーフシチュー**」は、国が行っている、和牛肉の販売促進のための補助事業を活用した献立です。

※ **太字**は6年生からのリクエスト献立です。お楽しみに！

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので御了承ください。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	B1	B2	C	g	g	
2月分平均	634	25.1(15.8%)	20.7(29.4%)	344	98	2.4	274	0.38	0.52	29	4.7	2.6	
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満	