

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5年1月31日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 坪倉 一雄

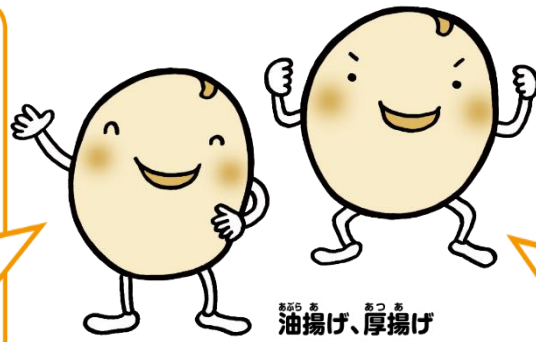
栄養士 遠藤 万紀子

「福は内、鬼は外」。まもなく節分ですね。「節分」は「季節の分かれ目」という意味で、「立春」の前日をいいます。「災いを追い払い、家の中に福を呼び込む」という行事です。家族みんなで1年の幸せと健康を祈りましょう。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではもう春です。「早寝早起き朝ごはん」で寒さに負けず、暖かい春を迎えましょう。

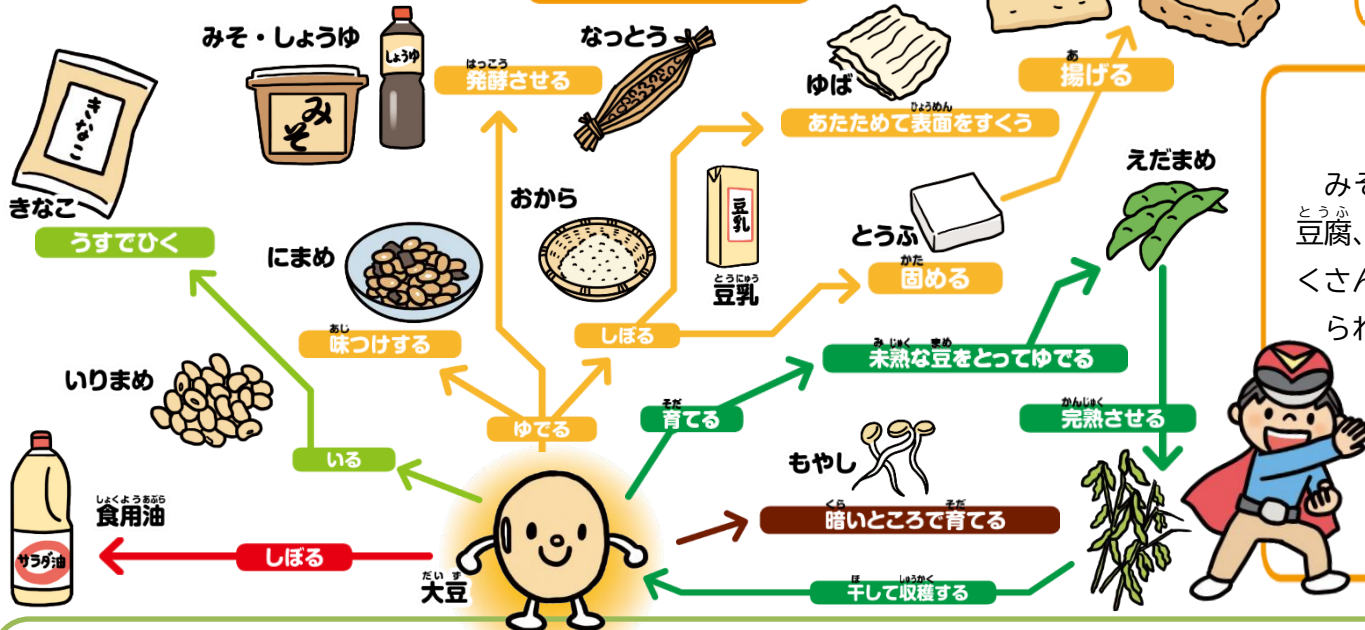
節分です! 大豆のひみつ

2月3日(金)は「節分」です。節分といえば「豆まき」、豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆さんにちょっと話を聞いてみましょう。

みなさん、こんにちは。私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど、「畑の肉」といわれるくらい、栄養があります。



体をつくるもとになる「たんぱく質」、丈夫な骨をつくる「カルシウム」、貧血を予防する「鉄」、体の発育に欠かせない「ビタミンB群」、食物繊維もたっぷりです。



大豆の大変身
みそやしょうゆ、きな粉、豆腐、納豆など、とてもたくさんの食品が、大豆から作られています。
大豆製品を、毎日の食事に上手に取り入れると、大豆パワーで元氣もりもりだよ。

給食でも、大豆の仲間を多く取り入れています。献立表を見ながら探してみてくださいね★

- 【節分】2月3日(金)の給食
- ・いわしの蒲焼き丼
 - ・五目みそ汁
 - ・きなこ豆
 - ・牛乳

おいわしのおいで鬼を追い払います。



旬の食材

給食に出た「かんきつ(みかんの仲間)」を紹介しました★

2月と3月にもかんきつ類を出す予定です。お楽しみに☆

冬から春にかけては、かんきつ類(みかんの仲間)のおいしい季節です。給食でも12月からかんきつ類を取り入れています。1月には、給食室前にいくつか実物を展示し、味だけでなく大きさや色、形などを比べてみました。かんきつ類には、色々な品種の掛け合わせで、たくさんの種類があります。お気に入りのかんきつを見つけてみるのもいいかもしれません☆



<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	ごぼう	青森県	しめじ	えのき	長野県 新潟県	こまつな	東京都
しょうが	高知県	ピーマン	宮崎県 高知県	キャベツ	愛知県	りんご	青森県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区	みかん	山口県 愛知県 熊本県
にんじん	千葉県 練馬区	にら	栃木県 群馬県 茨城県	ほうれんそう	千葉県	米	秋田県産「あきたこまち」
セロリ	愛知県 静岡県	はくさい	茨城県	れんこん チンゲン菜	茨城県	鶏卵	茨城県
さといも	埼玉県	ねぎ さつまいも	茨城県 千葉県	かぶ	千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
じゃがいも	鹿児島県 長崎県	きゅうり	群馬県	せとか	愛媛県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
みつば	静岡県	水菜 赤ピーマン	茨城県	デコポン	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



2 月献立表

令和4年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) *中学生相当	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)			
1 水	牛乳 豆腐のカレー煮丼 野菜の生姜じょうゆかけ	豚肉 えび豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ 小松菜	557 19.3	3日(金) ～節分献立～ 2月3日は節分です。節分には、豆まきをして悪いものを追い出し、福を呼び込む習慣があります。また、「柊(ひいらぎいわし)」といい、鬼の嫌いな魚「いわし」を食べ、玄関先にかざるといふ風習もあります。 	
2 木	牛乳 きつねうどん 青のりピーズポテト	とり肉 油揚げ 牛乳 大豆 青のり	米油 砂糖 うどん じゃが芋 片栗粉	にんじん 大根 白菜 ねぎ	579 16.3		
3 金	牛乳 いわしの蒲焼き丼 五目みそ汁 きなこ豆 ☆節分献立	いわし 牛乳 油揚げ みそ かまぼこ 大豆 きな粉	米 麦 片栗粉 米油 砂糖 こんにゃく	生姜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	651 17.3		
6 月	牛乳 きのこのピラフ 鮭のマヨネーズ焼き パミセリスープ	ベーコン 牛乳 鮭 チーズ 豚肉	米 麦 米油 バター マヨネーズ(卵なし) パン粉 パミセリ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ パセリ 生姜 キャベツ	561 20.6		
7 火	牛乳 麦ごはん 四川豆腐 三色ナムル くだもの(みかん)	牛乳 豚肉 みそ豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし 小松菜 ねぎ みかん	591 17.1		8日(水) ・うどと豚肉の バター風味丼 「東京うどん」という、伝統ある“江戸東京野菜”を使って作ります。立野町の農家さんから、練馬産の「東京うどん」が届きます。 
8 水	牛乳 うどと豚肉のバター風味丼 さつま汁 くだもの(りんご) ☆旬の食材「うど」	豚肉 牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 バター さつま芋 こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん うど キャベツ しめじ ごぼう 大根 ねぎ りんご	614 15.8		
9 木	ミルクコーヒー 黒砂糖パン ベーコンとポテトのキッシュ ♪ABCスーズ	コーヒー牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム 卵 チーズ とり肉	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ ピーマン にんじん コーン キャベツ	612 17.0		
10 金	牛乳 麦ごはん ♪ジャンボぎょうざ きんぴらごぼう 豆腐と野菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま	干しいたけ ねぎ キャベツ たら 生姜 にんにく ごぼう れんこん にんじん 大根 小松菜	659 15.7		17日(金) ・メヒカリのからあげ 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。 
13 月	牛乳 チキンパエリア ポトフ チョコチップマフィン	とり肉 ほたて 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 卵	米 麦 オリーブ油 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター チョコレート 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン キャベツ	679 14.9		
14 火	牛乳 焼肉ガーリックライス 春雨スープ ♪りんごゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 アガー	米 麦 米油 バター 砂糖 春雨 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ほうれん草 生姜 干しいたけ 小松菜 りんごジュース	621 15.8		
15 水	牛乳 あしたばパン かぼちゃのシチュー じゃがいものハニーサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム	あしたばパン 米油 小麦粉 バター じゃが芋 はちみつ	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ	604 13.6	24日(金) ～日本の郷土料理～ ☆京都府☆ ・きぬがさ丼 京都のご当地丼といわれている「衣笠(きぬがさ)丼」は、あまからく煮た油揚げとねぎを、だしと卵でとじて、ご飯の上にのせたものです。 	
16 木	牛乳 ゆかりごはん ぶりの照り焼き 昆布とかつお節のサラダ 沢煮椀	牛乳 ぶり ハム 刻み昆布 かつお節 豚肉 油揚げ	米 麦 砂糖 米油 片栗粉	生姜 キャベツ きゅうり にんじん コーン 大根 干しいたけ みつば ねぎ	595 21.2		
17 金	牛乳 豚肉とごぼうのごはん メヒカリのからあげ じゃがいものそばろ煮 ☆旬の食材「メヒカリ」	豚肉 昆布 牛乳 メヒカリ 豚ひき肉	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごぼう にんじん 生姜 たまねぎ グリーンピース	616 17.9	・京風みそ汁 京都のみそ汁といえば、「白みそ」です。白みそは「西京みそ」とも呼ばれています。上品で優しい甘さが魅力です。かつおと昆布でとっただしをきかせて作ります。 	
20 月	牛乳 麦ごはん すき焼き風肉豆腐 ゆずごまサラダ	牛乳 豚肉 なたと 焼き豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 焼き豆腐 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	586 18.2		
21 火	牛乳 ♪みそラーメン 中華風ドーナツ	豚肉 みそ 牛乳 卵	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖 小麦粉 白ごま	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜	613 14.8		
22 水	牛乳 大豆ミートのキーマカレー 豆もやしナムル きな粉あずき豆乳プリン	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳 アガー 豆乳 きな粉 小豆	米 麦 米油 小麦粉 はちみつ ごま ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ れんこん ピーマン にんじん きゅうり 小松菜 もやし	656 16.0		
24 金	牛乳 きぬがさ丼 京風みそ汁 くだもの(せとか) ☆郷土料理「京都府」	油揚げ 卵 牛乳 みそ	米 麦 砂糖 里芋	にんじん 干しいたけ たまねぎ グリーンピース 大根 水菜 せとか	573 16.1	28日(火) ・デコボン デコボンは、2月ごろから4月ごろが旬の果物です。みかんの仲間ですが、頭の部分が出っ張っている形が特徴的な形をしています。 	
27 月	牛乳 ジャンバラヤ 豆入りコーンスープ ♪スイートポテト	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ベーコン 卵 とり肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター さつま芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン パセリ	663 14.6		
28 火	牛乳 わかめとじゃこのごはん さば揚げ煮 冬野菜の豚汁 くだもの(デコボン) ☆旬の食材「デコボン」	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 牛乳 さば 豚肉 みそ豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋	生姜 れんこん 大根 にんじん かぶ ねぎ デコボン	643 18.7		

※ 食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。(19回)

© 2月と3月は、6年生からのリクエスト給食を取り入れています。♪(献立名)のメニューは、6年生からのリクエスト上位に入ったメニューです。

栄養素	エネルギー	タンパク質	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	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
2月分平均 (中学年)	612	25.6(16.7%)	21.5(31.6%)	341	93	2.3		244	0.42	0.51		30		5.9	2.6



学校給食費の徴収に御協力をお願いします。(※今年度最終回になります。)
2月の引き落とし日は、2月6日(月)、再引き落とし日は、16日(木)です。

