

# 2月給食だより



平成26年1月28日  
練馬区立中村西小学校  
校長 福田 純子  
栄養士 川島 タ子

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザやノロウイルスなどにかからないためにも、外から帰った時や食事の前の手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理に気をつけましょう。風邪のひき初めには十分な栄養と睡眠が一番の薬です。

## 冬から春になる日「節分」

2月3日は、「節分」です。「節分」とは、立春の前日を指し、季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。

「節分」の日には、「福は内、鬼は外」と言いながら豆をまいて、災いをもたらす鬼を追い払い、福を呼びこみます。

そして、1年間無事にすごせるように願いながら、いった大豆を、年の数だけ食べます。



また、豆まきだけでなく、鬼がきらう痛いトゲのある「ひいらぎ」の枝に、焼いた「イワシ」の頭をさしたものを玄関先にとりつけて、鬼が入ってこないようにする風習もあります。



## 6年生リクエスト給食



6年生が中村西小学校で給食を食べる日もあと2ヶ月ほどになりました。6年間の給食で、最後にもう一度食べたい！というリクエストにできる限り応えていきたいと思えます。先日、6年生のみなさんをお願いしたアンケートをもとに、2月・3月の献立に入れていく予定です。2月には上位にはなりませんでしたが票が入っていた給食を多く取り入れています。献立表にのっている下線が目印です。

また、2月28日の6年生を送る会の後には、縦割り班で楽しく会食するお弁当の交流給食です。当日はお弁当や飲み物を入れる袋（スーパーの袋等）が必要です。用意をお願いいたします。

### 献立紹介

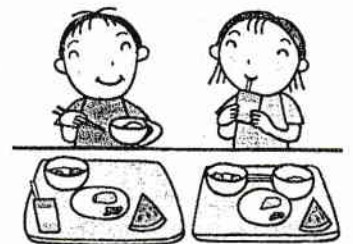
◎14日金曜日：バレンタイン

バレンタインにはいちごにチョコレートをつぶりとかけたチョコがけいちごを作ります。給食室からバレンタインのプレゼントです。

◎28日金曜日：縦割り班交流給食

給食室でお弁当を作ります。今年は、チャーハンやシューマイなど中華風弁当です。お弁当を入れる袋を忘れずにお持ちください。

♪楽しく会食♡



3月分の給食費は2月27日に引落されます。通帳をご確認ください。

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	蛋白質
3	月	○	むぎ 小麦ごはん だいず 大豆といりこの甘辛煮 ぎせい豆腐 あられ麩のすまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 大豆 かつお削り いわし こんぶ	精白米 米粒麦 三温糖 あられ麩 米油 ごま	にんじん ほうれんそう たけのこ 椎茸 ねぎ えのきたけ	607
							27.6
4	火	○	ねりま 練馬スパゲティ イタリアンサラダ りんごのケーキ	牛乳 まぐろ缶 たまご のり	スパゲティ 三温糖 小麦粉 上白糖 オリーブ油 バター	にんじん ピーマン ほんしめじ だいこん キャベツ りんご	664
							25.3
5	水	○	うめ 梅わかごはん さかなの西京焼き やさい 野菜のからしあえ 貝だくさんみそ汁	牛乳 さわら かつお削り 油揚げ みそ 炊込わかめ	精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん こまつな かりかり梅 ごぼう 玉葱 だいこん	609
							28.2
6	木	○	しょく 食パン 手作りピーチジャム チーズオムレツ リボンマカロニスープ	牛乳 鶏肉 大豆 たまご ベーコン 生クリーム チーズ	食パン 上白糖 じゃがいも マカロニ 米油	にんじん ほうれんそう 黄桃 玉葱	636
							28.6
7	金	○	むぎ 小麦ごはん じゃがいものカレー煮 野沢菜炒め	牛乳 豚肉 揚げポール ソフト削り	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 野沢菜漬 け 玉葱 もやし	600
							21.6
10	月	○	むぎ 小麦ごはん さば 鯖の文化干し やさい 野菜チップス ほうれん草のみそ汁	牛乳 鯖 かつお削り みそ	精白米 米粒麦 さつまいも じゃがいも	かぼちゃ にんじん ほうれんそう ごぼう れんこん	681
							24.6
11	火		けんこくきねん 建国記念の日				
12	水	○	だいず い 大豆入りドライカレー じゃこサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖 バター 米油 ごま	ピーマン にんじん 玉葱 干しぶどう きゅうり だいこん	634
							23.8
13	木	○	むぎ 小麦ごはん かじょうとうふ 家常豆腐 塩ナムル	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	精白米 米粒麦 三温糖 米油 ごま油	にんじん こまつな たけのこ キャベツ ねぎ もやし	608
							25.4
14	金	○	えびピラフ トマトスープ チョコがけいちご	牛乳 えび 鶏肉 たまご	精白米 じゃがいも チョコレート バター 米油	にんじん トマト ピーマン 玉葱 セロリー いちご	640
							23.3
17	月	○	あんかけ丼 はくさい 白菜のおひたし むらくも汁	牛乳 かつお削り 鶏肉 油揚げ うずら卵 豆腐 たまご こんぶ	精白米 米粒麦 三温糖	にんじん さやえんどう こまつな 玉葱 椎茸 はくさい	613
							26.3
18	火	○	ビスキュイパン コーンシチュー くだもの	牛乳 たまご ベーコン 鶏肉 生クリーム	丸パン 小麦粉 じゃがいも バターアーモンド 米油	にんじん 玉葱 セロリー くだもの	648
							19.6
19	水	○	じゃこごはん いかのサラサ揚げ さくせき 豆腐 根菜汁	牛乳 油揚げ いか 豚肉 みそ 豆腐 こんぶ じゃこ	精白米 しらたき 三温糖 こんにゃく じゃがいも 米油	にんじん えのきたけ キャベツ ごぼう だいこん	654
							27.8
20	木	○	ごもく 五目あんかけそば フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 ヨーグルト	中華めん 三温糖 粉糖 上白糖 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 玉葱 はくさい みかん 缶 バイン缶 黄桃缶	640
							27.4
21	金	○	ごはん にくとうふ 肉豆腐 こまつな 小松菜炒め	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ かつお削り	精白米 しらたき 焼き麩 三温糖 米油 ごま	にんじん こまつな 玉葱 もやし	615
							28.1
24	月	○	ミルクパン タンドリーチキン コールスローサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	ミルクパン じゃがいも マカロニ 米油	にんじん ほうれんそう 玉葱 セロリー キャベツ	640
							28.4
25	火	○	だいず い 大豆入りひじきごはん ぶりの照り焼き のっぺい汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ぶり 豚肉 ひじき こんぶ	精白米 三温糖 さといも こんにゃく 竹輪 米油	にんじん さやいんげん だいこん	622
							28.3
26	水	○	はくさい 白菜のクリームスパゲティ ライスロquette くだもの	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご チーズ	スパゲティ 小麦粉 精白米 バン粉 米油 バター	にんじん トマト ジュース 玉葱 はくさい くだもの	650
							22.8
27	木	○	きびごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 みそドレサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	精白米 きび 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 青梗菜 たけのこ はくさい キャベツ もやし	635
							24.0
28	金	ジョア	チャーハン シューマイ いろど 彩りサラダ くだもの	焼豚 なんと たまご 豚肉	精白米 しゅうまいの皮 じゃがいも 三温糖 米油 ごま油	にんじん ブロッコリー 椎茸 ねぎ 玉葱 くだもの	653
							28.2

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
2月分平均	634	25.8	20.2	350	2.5	267	0.39	0.56	33	4.7	2.6
摂取基準	640	18-32	25-30%	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5