



2月給食だより



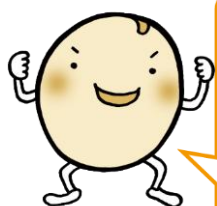
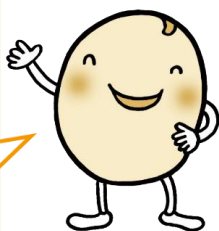
令和8年1月30日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 坪倉 一雄
栄養士 外岡 美子

「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。

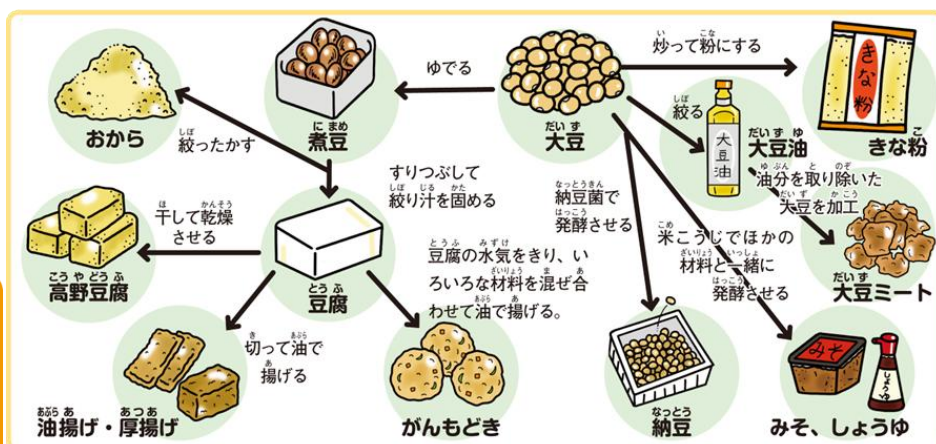
豆まきの豆「大豆」を知ろう！

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食品で、成長期みなさんにも積極的に食べてもらいたい食品です。大豆からはさまざまな加工品がつけられています。

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、たくさんの栄養があります。



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。



大豆製品は、和食、洋食を問わず、給食でも大活躍しています。

給食の後片付けのこと

ピカピカにしてつないでいこう！

今のメンバーで行う給食の片付けもあと少しとなり、一年間のまとめの時期です。自分達の事は自分達で、きれいさにも気を付けて、最後まで丁寧なピカピカの片付けをお願いします！



食器に食べ残しがついていたり、食具の向きがそろっていなかったりすると、洗う時に時間がかかります。またトレイについたゴミは洗う機械の故障の原因になります。ピカピカの後片付けにこめられた皆さんの心使いは、次に片付けをする調理さんに大きな助けとなって届いています。

6年生のリクエストメニュー！

6年生にリクエスト給食のアンケートを行いました。2月と3月の献立には、リクエストの上位にあがったメニューをなるべく取り入れる予定です。楽しみにしていてくださいね(^_-)-☆

リクエスト上位メニュー

主食 ココア揚げパン みそラーメン ジャーチャー麺
おかず ジャンボ餃子 パリパリサラダ ABCスープ
デザート サイダーポンチ ココアムース

その他にもこんなメニューも人気がありました

からあげ コーヒー牛乳 ミルクティープリン
キャロットケーキ おしるこ など

2 月献立表

令和7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 (%) ※中学生用 | 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) | | |
| 2 月 | 冬野菜カレー 牛乳 ◎ バリバリ海藻サラダ | 豚肉 牛乳 わかめ | 米 麦 米ぬか油 ジャが芋 豆乳/バター 小麦粉 ワンタンの皮 油 砂糖 ごま油 | 生姜 にんにく にんじん たまねぎ れんこん 大根 りんご きゅうり キャベツ コーン | 608 13.0 | 6年生の リクエスト給食 卒業を控えた6年生に、もういちど食べたい給食のリクエストをとりました。 上位に入ったメニューを、2月と3月の給食にとり入れていきます。 4日(水) 「練馬産ねぎ一斉給食」 練馬区小中学校で、練馬産のねぎを使った給食を提供します。  |
| 3 火 | 節分手巻きすし 牛乳 きなこ豆 五目みそ汁 くだもの (みかん) | 高野豆腐 卵 のり 牛乳 大豆 豆腐 きな粉 油揚げ みそ かまぼこ | 米 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく | 干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 大根 えのきたけ 小松菜 みかん | 570 16.1 | |
| 4 水 | 麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 すき焼き風肉豆腐 じゃこサラダ 練馬区産ねぎの一斉給食 | 牛乳 のり 豚肉 なたと 焼き豆腐 ちりめんじゃこ | 米 麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 焼きふ ごま | たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ ねぎ (一斉給食) 小松菜 きゅうり | 615 17.5 | |
| 5 木 | 鶏南蛮おろしうどん 牛乳 さつまいものゴマ団子 | とり肉 油揚げ 牛乳 豆乳 | うどん 米ぬか油 片栗粉 ごま油 さつま芋 砂糖 豆乳/バター 小麦粉 白ごま 黒ごま 油 | にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 | 650 13.5 | |
| 6 金 | 五目とりめし 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 白玉汁 | とり肉 牛乳 ししゃも 豚肉 | 米 麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 油 白玉団子 | 生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん ねぎ 大根 白菜 小松菜 | 600 17.0 | |
| 9 月 | バジルトースト ◎ ミルクコーヒー 鶏ブラウンシチュー ブロッコリーサラダ | コーヒー牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム | 食パン/バター 米ぬか油 ジャが芋 砂糖 豆乳/バター 小麦粉 ざらめ | にんにく 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 | 589 14.7 | |
| 10 火 | 練馬大根のキムタクごはん 牛乳 ジャンボしゅうまい にらたまスープ 旬の食材「練馬大根のたくあん漬け」 | ベーコン 牛乳 豚ひき肉 豆腐 とり肉 卵 | 米 麦 ごま油 しゅうまいの皮 パン粉 米ぬか油 片栗粉 | キムチ(肉不使用) 練馬たくあん こねぎ 生姜 たまねぎ グリンピース にんにく にんじん にら | 575 17.5 | |
| 12 木 | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 野菜のごまだれあえ 冬野菜の豚汁 | 鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 みそ | 米 麦 米ぬか油 砂糖 白すりごま こんにゃく | 生姜 にんじん えのきたけ 小松菜 キャベツ 大根 かつお ごぼう ねぎ かつお(葉) | 595 17.7 | |
| 13 金 | チキンバリエア 牛乳 ポトフ ◎ おからのガトーショコラ | とり肉 ぼたて 牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉 おから | 米 麦 オリーブ油 米ぬか油 ジャが芋 小麦粉 砂糖 米油 はちみつ 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 ビーマン 赤ビーマン キャベツ オレンジジュース | 651 13.9 | |
| 16 月 | うどと豚肉のバター風味丼 牛乳 じゃがいものみそ汁 ぶどうゼリー 旬の食材「東京うど」 | 豚肉 牛乳 油揚げ みそ アガー | 米 麦 米ぬか油 砂糖 バター ジャが芋 | にんにく たまねぎ にんじん うど キャベツ しめじ 小松菜 ねぎ ぶどうジュース | 627 15.0 | |
| 17 火 | 麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ コールスローサラダ 若竹汁 | 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ ひじき とり肉 豆腐 わかめ | 米 麦 米ぬか油 片栗粉 砂糖 | たまねぎ 大根 キャベツ にんじん きゅうり コーン だけのこ えのきたけ ねぎ | 596 17.9 | 16日(月) ・うどと豚肉のバター風味丼 練馬区の農家さんがそでた「東京うど」を使います。東京うどは、江戸東京野菜と呼ばれる食材の1つです。 24日(火) 「かんきつ」 みかん→紅まどん→ぼんかん→はれひめなど、給食では、この時期に旬をむかえるかんきつをいろいろと出しています。さて、24日はなにがでるでしょうか、お楽しみに！ 26日(木) 日本の郷土料理 ～新潟県～ ・スキー汁 日本にはじめてスキーが伝わった場所である上越市の郷土料理です。スキー大会のときに出されたみそ仕立ての汁もので食材の切り方にもそれぞれ意味があります。 |
| 18 水 | ◎ みぞラーメン 牛乳 うずら煮たまご フルーツヨーグルト | 豚肉 みそ 牛乳 うずら卵 ヨーグルト | 中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 砂糖 | にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 みかん缶 バインアップル缶 桃缶 りんご缶 | 561 16.1 | |
| 19 木 | 親子丼 牛乳 青のりピーズポテト | とり肉 卵 牛乳 大豆 青のり | 米 麦 砂糖 片栗粉 ジャが芋 油 | たまねぎ 小松菜 | 600 15.8 | |
| 20 金 | ゆかりごはん 牛乳 いわしフライ キャベツのさっぱり和え 大根と小松菜のみそ汁 | 牛乳 いわし 豆腐 油揚げ みそ | 米 麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖 | キャベツ にんじん 小松菜 大根 ねぎ | 592 17.2 | |
| 24 火 | ピザトースト 牛乳 クリームシチュー くだもの(かんきつ) 旬の食材「かんきつ」 | ハム チーズ 牛乳 とり肉 生クリーム | 食パン 米ぬか油 ジャが芋 豆乳/バター 小麦粉 | たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ にんじん パセリ粉 ネーブル | 565 17.0 | |
| 25 水 | じゃことごまのごはん 牛乳 いかのねぎみそ焼き 野菜のからしじょうゆかけ 呉汁 | ちりめんじゃこ 牛乳 いか みそ 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ | 米 麦 白ごま ごま油 砂糖 ジャが芋 | にんにく ねぎ キャベツ もやし にんじん 大根 小松菜 | 563 22.0 | |
| 26 木 | 麦ごはん 牛乳 ハガツオの香味焼き 大豆とひじきの煮物 スキー汁 日本の郷土料理「新潟県」 | 牛乳 かつお ひじき さつま揚げ 大豆 とり肉 豆腐 みそ | 米 麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく さつま芋 | にんにく 生姜 ねぎ にんじん ごぼう 大根 小松菜 | 563 22.7 | |
| 27 金 | チリビーンズスライス 牛乳 玉ねぎドレッシングサラダ スイートポテト | ベーコン 豚ひき肉 大豆 チーズ 豆乳 豆乳入りホイップ | 米 麦 米ぬか油 ジャが芋 砂糖 さつま芋 豆乳/バター はちみつ | にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース りんごジュース キャベツ きゅうり 枝豆 | 690 14.4 | |

※ 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ので、ご了承ください。(18回)
 ※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。
 学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。
 ◎(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 | g |
| 2月分平均 (中学年) | 602 | 24.8g(16.5%) | 20.4g(30.5%) | 359 | 94 | 2.5 | 260 | 0.37 | 0.50 | 31 | 6.1 | 2.7 |

<給食の食材の主な産地(1月実績)>

| 食材名 | 産 地 | 食材名 | 産 地 | 食材名 | 産 地 | 食材名 | 産 地 | 食材名 | 産 地 |
|------|-----|--------|-------|-------|-------|---------|-----|------|----------|
| にんじん | 千葉 | ねぎ | 練馬 茨城 | たまねぎ | 北海道 | さつま芋 | 茨城 | 鶏肉 | 宮崎 鳥取 青森 |
| ごぼう | 青森 | キャベツ | 練馬 愛知 | きゅうり | 千葉 | れんこん | 茨城 | 豚肉 | 茨城 群馬 埼玉 |
| 小松菜 | 東京 | セロリー | 静岡 | しょうが | 高知 茨城 | さといも | 愛媛 | 鶏卵 | 栃木 |
| もやし | 栃木 | ピーマン | 茨城 | えのき | 長野 | ちりめんじゃこ | 瀬戸内 | ぼんかん | 熊本 |
| 大根 | 練馬 | ブロッコリー | 群馬 | しめじ | 長野 | 鮭 | 北海道 | はれひめ | 愛媛 |
| にんにく | 青森 | かぶ | 千葉 | じゃがいも | 北海道 | わかさぎ | 北海道 | りんご | 長野 |