

# 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 6 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 村山 ひかり

今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか。2月3日「節分」の翌日は「立春」です。寒い日が続きますが、暦の上では春になります。まだまだ寒くて朝起きるのが辛い日もありますが、朝ごはんを食べると体温が上がり、からだがかぽかぽかしてきますよ。「早寝早起き朝ごはん」で生活のリズムを崩さず、寒さに負けず元気に過ごしてください。

## 豆のパワーで丈夫な体をつくろう★

2月3日は「節分」です。節分といえば「豆まき」。「鬼は外、福は内」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。日本では昔からさまざまな食べ物に加工しておいしく食べられています。また、大豆のほかにもいろいろな豆があります。ぜひ、豆について知って、親しみをもちて食べてみてくださいね。

**大豆**

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」とも言われます。豆腐や油あげなども大豆を加工してつくられています。ほかにも、発酵させて味噌や醤油、納豆など、日頃の食卓に欠かせない調味料や食品がつくられていて、私たちに身近な食品です。

給食では、いろいろな形で大豆を使っています！  
2月2日(金)の「鬼除け汁」には汁のなかにやわらかくゆでた大豆を入れてつくります。2月20日(火)のスパゲティのソースには、ミンチや野菜と同じ大きさに刻んだ大豆を入れてつくります。他にも、大豆を入れて給食をつくる日があるので裏面の献立表で探してみてくださいね。

**小豆**

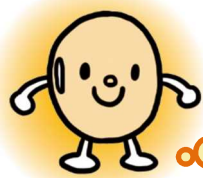
「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料です。1月11日の給食で出した「おしるこ」も、この小豆をやわらかく煮てつくりました。豆の赤い色が、魔よけになると考えられ、赤飯などにもつかわれます。

**えんどう**

緑色の豆で、うぐいすあん(緑色のあんこ)の原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、若いさは「さやえんどう」としてさやごと食べられます。

**レンズ豆**

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつきました。レンズ豆は、水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるので手軽に使えます。給食でもドライカレーなどに入れて使っています。



ここで紹介した豆以外にも、まだまだいろいろな種類の豆や豆料理があります。ぜひ、調べてみてください！

## 1月24日～30日は全国学校給食週間でした★

1月24日～30日は全国学校給食週間でした。学校給食への理解や関心を深めることを目的に、全国で実施されています。豊二小では期間中、給食のおたより「ランチタイムズ」を毎日発行し、テーマごとの給食を提供しました。

ぜひ、おいしかった献立や苦手だった献立、保護者の方が食べていた給食の献立など、給食についてご家庭で話してみてください。

【献立】・鶏ごぼうピラフ ・牛乳  
・練馬野菜のポトフ ・オレンジケーキ



1月24日(水)

練馬にんじん

いっせいきゅうしょく 一斉給食



### <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	えのき	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県	米	秋田県産「萌えみのり」
しょうが	高知県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	練馬区 愛知県	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
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	鹿児島県	さつまいも	茨城県 千葉県	さといも	確認中	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	愛知県	はくさい	茨城県	ごぼう	確認中	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 埼玉県	ねぎ	埼玉県 千葉県	ほうれんそう	確認中	ぼんかん	確認中
きゅうり	千葉県 高知県	にら	茨城県 栃木県	かぶ	千葉県	ネーブルオレンジ	広島県
ピーマン	確認中	さやいんげん	沖縄県	うど	練馬区 栃木県	りんご	青森県

2 月献立表

令和5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 (%) *中学年度	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 木	牛乳 麦ごはん 銀さわらのごまみそ焼き ★ <u>パリパリサラダ</u> 沢煮椀	牛乳 銀さわら みそ 豚肉 油揚げ	米 麦 砂糖 白ごま ワントンの皮 米油 ごま油 片栗粉	きゅうり にんじん キャベツ 大根 干ししいたけ 小松菜 ねぎ	581 18.0	<b>2日(金)</b> ☆ <b>節分献立</b> ・ <b>恵方ちらし</b>  恵方巻をイメージした具を ごはんにまぜこみ、のりで 巻く代わりに刻みのりをち らして仕上げます。  ・ <b>鬼除け汁(おによけ汁)</b> 具だくさんのみそ汁に大豆 を入れた厄除けの汁もので す。 
2 金	牛乳 恵方ちらし ひじきの煮物 鬼除け汁 くだもの（ぼんかん）	高野豆腐 卵 のり 牛乳 ひじき さつま揚げ 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 大豆	米 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	干ししいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 切干大根 大根 ごぼう ねぎ ぼんかん	576 17.0	
5 月	牛乳 タンドリーチキンカレー 大根サラダ	とり肉 ヨーグルト 牛乳 わかめ	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 きゅうり	585 12.0	
6 火	牛乳 麦ごはん 鮭の香味焼き 三色サラダ さつま汁	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 米油 さつま芋	にんにく 生姜 ねぎ 小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根	581 20.1	
7 水	牛乳 ピザトースト ★ <u>クリームシチュー</u> くだもの（ネーブルオレンジ）	ハム チーズ 牛乳 とり肉 生クリーム	食パン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	たまねぎ ピーマン 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 ネーブル	581 17.1	
8 木	牛乳 わかめごはん <b>高岡なっばコロッケ</b> みそけんちん汁 ☆ <b>郷土料理「富山県」</b>	炊き込みわかめ 牛乳 豚ひき肉 大豆 豆乳 ウインナー チーズ とり肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 マッシュポテト じゃが芋 小麦粉 パン粉 こんにゃく 里芋	たまねぎ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	644 14.8	
9 金	牛乳 きこのピラフ 白身魚の香草パン粉焼き 豆入りコンソープ	ベーコン 牛乳 ホキ とり肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 マヨネーズ（卵なし）パン粉 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきだけ パセリ しめじ コーン	601 18.3	<b>8日(木)</b> ・ <b>高岡なっばコロッケ</b> 富山県の高岡市は、コロッ ケの町で有名な地域です。 高岡市の給食で出されるコ ロッケを再現します。小松 菜や大豆、ウインナーが 入った、栄養たっぷりコ ロッケです。 
13 火	牛乳 麦ごはん お好み卵やき ひじきと枝豆の炒り煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 えび いか 青のり かつお節 卵 ひじき 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖	キャベツ ねぎ 生姜 コーン にんじん 枝豆 たまねぎ 大根 かぼちゃ えのきだけ	596 18.5	
14 水	牛乳 チキンパエリア ★ <u>ABCスープ</u> ココアケーキ	とり肉 牛乳 鶏もも 卵	米 麦 オリーブ油 米油 マカロニ 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 セロリー キャベツ コーン	635 13.3	
15 木	牛乳 焼肉ガーリックライス 春雨スープ	豚肉 牛乳 とり肉	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 小松菜 生姜 干ししいたけ	552 16.4	
16 金	牛乳 麦ごはん ししゃもフライ 肉じゃが くだもの（りんご）	牛乳 ししゃも 豚肉	米 麦 小麦粉 パン粉 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん りんご	667 17.0	
19 月	牛乳 麦ごはん ★ <u>ジャンボぎょうざ</u> 野菜ナムル にらたまスープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐 卵	米 麦 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 米油	干ししいたけ ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく もやし にんじん 小松菜	605 17.2	
20 火	りんごジュース スパゲティビーンズソース コーンサラダ ★ <u>スイートポテト</u>	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 生クリーム 卵	オリーブ油 スパゲティ 米油 砂糖 さつま芋 バター	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり コーン	596 12.2	<b>22日(木)</b> ・ <b>冬野菜のみそ汁</b> いつものみそ汁に、冬にお いしい時期をむかえる れん こんやかぶをくわえて 作ります。 
21 水	牛乳 豆腐のカレー煮丼 野菜のしょうがじょうゆがけ	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	
22 木	牛乳 ゆかりごはん さば揚げ煮 キャベツのさっぱり和え 冬野菜のみそ汁	牛乳 さば みそ 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 れんこん 大根 かぶ ねぎ かぶの葉	597 17.0	
26 月	牛乳 うどと豚肉のバター風味丼 じゃがいものみそ汁 ★ <u>ぶどうゼリー</u> ☆ <b>旬の食材「うど」</b>	豚肉 牛乳 油揚げ みそ アガー	米 麦 米油 砂糖 バター じゃが芋	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	616 15.2	
27 火	牛乳 ミルクパン 手作りみかんジャム ポークビーンズ ベーコンと野菜のソテー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	ミルクパン グラニュー糖 片栗粉 米油 じゃが芋	みかん缶 みかんジュース たまねぎ にんじん もやし 小松菜 コーン	542 16.9	
28 水	牛乳 ★ <u>みそラーメン</u> うずら煮たまご ★ <u>おかしな目玉焼き</u>	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵 寒天	中華めん 米油 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 桃缶	551 16.1	
29 木	牛乳 チリビーンズライス ポテトベーコンソテー	ベーコン 豚ひき肉 大豆	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖	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 パセリ	559 15.3	

※ 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、御了承ください。（19回）

★ 6年生・コスモス学級6年生は社会科見学のため、22日(木) は給食がありません。

◎★(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)	593	24.3g(16.4%)	19.9g(30.2%)	329	92	2.3	265		0.40		0.52		28		6.6	2.6

学校給食費の徴収に御協力をお願いいたします。(※今年度最終回になります。)  
2月の引き落とし日は2月5日(月)、再引き落とし日は、16日(金)です。



