

給食だより

2月

令和4年1月31日
 (児童数配布)
 練馬区立早宮小学校
 校長 須藤 田鶴子
 栄養士 池田 眞理子

2月4日は「立春」です。こよみの上では春がやってきますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。みなさんは「三寒四温」という言葉を知っていますか。三寒四温とは、三日ほど寒い日が続き、その後、四日ほど暖かくなるといわれています。残りの寒い日も、体調をくずさないように温かいものを食べるなどして、春を待ちましょう。

【季節の食材】



だいこん



キャベツ



こまつな



はくさい



みかん
かんきつだもの



さわら



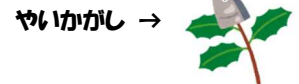
2月の献立紹介

豆は、「大豆」をつかうのが一般的ですが、東北地方などでは「落花生」をつかうそうです。



・2日(火) 節分献立(大豆ごはん・いわしのさんが焼き)

節分はもともと、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいます。昔から、季節が変わるときに災い(むかし)が起きたり、病気をしやすいと考えられていたため、魔よけのまじないがされていました。その一つが「節分」です。豆には霊力があると信じられていて、その力で鬼(病気や災い)を追い払うことができる(お)とされています。豆を年の数や、年に一つ足した数(むかし)を食べると、一年を元気に過ごすことができる(お)といわれています。そのほかにも豆まきをする、恵方巻を食べる、ヒイラギの枝にいわしの頭(あたま)をさした「やいかがし」を家の入り口などに飾るなど、様々な風習があります。



・24日(木) さわら(魚のごまみそ焼き)

さわらは漢字で「鱈」と書く、春が旬の魚(さかな)です。ほっそりとしており、「狭い腹の魚=さはら」からさわらと呼ばれるようになった(お)そうです。昔はなかなかとることができない高級魚(お)でしたが、今では温暖化の影響(えいぎょう)で、東北地方(とうほくちほう)で多くとれるようになりました。魚(さかな)は一般的に、頭側(あたまがわ)の方がおいしい(お)といわれていますが、さわらはしっぽ(しっぽ)を使って泳ぐ魚(さかな)であるため、しっぽ(しっぽ)に近ければ近いほどおいしい(お)そうです。



【1月】主な食材の産地について

たまねぎ(北海道) にんじん(千葉) じゃがいも(長崎) 生姜(高知) にんにく(青森) ねぎ(千葉)
 はくさい(埼玉) もやし(栃木) 小松菜(埼玉) ほうれん草(埼玉) 大根(神奈川) キャベツ(愛知)
 あしたば(東京) ゆず(高知) みかん(広島) りんご(岩手) 鮭(北海道) さば(千葉) ぶり(長崎)
 ししゃも(アイスランド) めだい(東京) 豚肉(茨城) 鶏肉(宮崎) 鶏卵(青森) 牛乳(東京など)

学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。次回の引き落とし日は、**2月10日(木)**です。事前に口座の残高をご確認ください。今年度、最後の引き落としになります。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

2月の献立表



令和3年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とほたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
1	火	ごまごはん 家常豆腐 春雨サラダ	豚肉 厚揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 ビーマン キャベツ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	687 kcal 29.1 g	塩 醤油 酒 豆板醤 ラー油 酢
2	水	セサミトースト ポークビーンズ 大根のツナドレサラダ	いんげん豆 ベーコン 豚肉 ツナ缶	食パン ごま マーガリン 砂糖 油 ジャガ芋	セロリー たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト きゅうり 大根 とうもろこし	656 kcal 25.6 g	鶏骨 塩 こしょう ケチャップ 醤油 中濃ソース パプリカ粉 酢 粉からし ガーリックパウダー
3	木	大豆ごはん いわしのさんが焼き だいこんの和風汁 みかん 	油揚げ 大豆 いわし 豚肉 みそ 卵 のり 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉 油	しいたけ にんじん さやいんげん 生姜 にんにく ねぎ 大根 しめじ 小松菜 みかん	642 kcal 30.2 g	かつお節 昆布 醤油 みりん 酒 塩
4	金	麦ごはん きんぴらコロッケ ゆでキャベツ 青菜とコーンのスープ 	鶏肉 卵	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 パン粉 油 片栗粉 ごま	たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ チンゲンサイ	572 kcal 19.7 g	鶏骨 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 粉からし
7	月	ごはん 白身魚の香り揚げ おひたし 豚汁 	ホキ 卵 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 油 ジャガ芋 こんにやく ごま油	白菜 もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	588 kcal 26.1 g	かつお節 昆布 塩 こしょう 酒 醤油
8	火	茶めし おでん こまつなのあえもの 	昆布 さつま揚げ がんもどき 揚げボール うずら卵	米 こんにやく ジャガ芋 ちくわぶ 砂糖 ごま油 ごま	大根 にんじん 小松菜 キャベツ もやし	566 kcal 22.4 g	かつお節 昆布 塩 醤油 酒 みりん 一味唐辛子
9	水	ナン キーマカレー マセドアンサラダ	豚肉 大豆 チーズ	ナン 油 バター 小麦粉 ジャガ芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー トマト きゅうり とうもろこし	587 kcal 23.8 g	塩 こしょう ワイン ケチャップ 粉からし ターメリック クミン ガラムマサラ オールスパイス 中濃ソース
10	木	ごはん さばのごま醤油焼き 干草和え 豆腐の味噌汁	さば 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 小松菜 にんじん もやし ねぎ	546 kcal 25.1 g	かつお節 みりん 醤油 酒 一味唐辛子 酢 塩
11日(金) 建国記念の日							
14	月	五目おこわ ししゃもの天ぷら 具だくさんみそ汁 みかん 	豚肉 なたと ししゃも 豆腐 みそ	米 もち米 ごま油 油 砂糖 小麦粉 ジャガ芋 こんにやく	生姜 しいたけ しめじ にんじん 大根 ごぼう ねぎ みかん	566 kcal 21.7 g	かつお節 醤油 酒 塩
15	火	タンタン麺 煮卵 華風だいこん 	みそ 豚肉 うずら卵	中華めん ごま油 ごま 油 ラード 砂糖	ねぎ にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ もやし しいたけ にんじん 大根 チンゲンサイ きゅうり	544 kcal 23.6 g	豚骨 酒 醤油 塩 こしょう ラー油 豆板醤
16	水	麦ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き ほうれん草のごまあえ かきたま汁	鮭 みそ 鶏肉 豆腐 卵	米 大麦 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま 片栗粉	ほうれん草 キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	562 kcal 28.2 g	かつお節 酒 みりん 醤油 塩 こしょう
17	木	きなこ揚げパン トマトシチュー コーンサラダ	きな粉 豚肉	油 コッペパン 砂糖 ジャガ芋	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	562 kcal 22.3 g	鶏骨 塩 こしょう ワイン ウスターソース ケチャップ 酢
18	金	ごはん さばの塩焼き おかか和え じゃが芋とたまねぎのみそ汁	さば おかか 油揚げ みそ	米 ジャガ芋	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ ねぎ	551 kcal 26.3 g	かつお節 塩 酒 醤油 みりん
21	月	コーンピラフ クリスピーチキン ミネストローネ	ベーコンソーセージ 鶏肉 卵 いんげん豆	米 油 バター 小麦粉 コーンフレーク ジャガ芋 砂糖 マカロニ	たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく セロリー キャベツ トマト	684 kcal 25.2 g	鶏骨 塩 こしょう パプリカ粉 パプリカ粉 ガーリックパウダー オールスパイス ケチャップ
22	火	わかめごはん 肉じゃが キャベツのごまあえ みかん 	わかめ 豚肉 さつま揚げ	米 ごま油 ジャガ芋 しらたき 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ みかん	582 kcal 21.4 g	かつお節 酒 みりん 醤油 塩
23日(水) 天皇誕生日							
24	木	麦ごはん 魚のごまみそ焼き 磯香和え さつま汁 	さわら みそ のり 鶏肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 ごま 油 さつま芋	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ ごぼう 大根 しめじ ねぎ	584 kcal 26.0 g	かつお節 みりん 醤油 酒
25	金	親子丼 三つ葉入りすまし汁 かんきつ果物 	鶏肉 卵 のり かまぼこ 豆腐	米 砂糖	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ えのきたけ みつば かんきつくだもの	590 kcal 27.4 g	かつお節 昆布 酒 醤油 みりん 塩
28	月	キムチチャーハン にらたまトックスープ すりおろしりんごゼリー	豚肉 鶏肉 卵 寒天	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 トック	にんじん キムチ ビーマン たまねぎ えのきたけ にら りんごジュース りんご レモン	567 kcal 20.0 g	鶏骨 醤油 塩 こしょう 酒 ワイン

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日あります。

給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

2月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	590	16.7	30.8	2.5	343	96	2.5	205	0.27	0.48	16	6.3