



給食だより

2月

令和5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 うど みかん いちご さわら きんめだい
かんきつくだもの



2月の献立紹介

節分の豆は、「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」を使うそうです。



・3日(金) 節分献立(大豆ごはん・いわしのかば焼き)

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
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。豆には鬼(病気や災い)を追い払うことができるとされています。豆を年の数や、年に一つ足した数を
食べると、一年を元気に過ごすことができるといわれています。その他にも、豆まきをする、恵方巻を食べる、
ヒラギの枝にいわしの頭をさした「やいかがし」を家の出入り口などに飾るなど、様々な風習があります。

・16日(木) きんめだい(たつたあげ)

やいかがし →

きんめだいは、12~2月が旬の魚です。目が金色に光ること、鮮やかな赤い色をしていることから、「金目
“鯛”」と呼ばれますが、実は鯛の仲間ではありません。また、普通の鯛と違い、海の深さ200~800メ
ートルに生息する「深海魚」です。成長とともに、深い方に移動していくそうです。きんめだいの特徴の一
つである大きな目は、深海で生きていくためにとても大切な役割をしています。深海には太陽の光が入るこ
とがほとんどありません。大きな目には、暗い海の中でも、しっかりと物が見えるようになっているそうです。
あぶらがのっけて、身がホロっとしている魚です。よく味わって食べましょう。



【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・練馬) じゃがいも(北海道) 生姜(高知) にんにく(青森)
ねぎ(千葉) 白菜(茨城) 小松菜(埼玉) もやし(栃木) キャベツ(愛知) 大根(千葉) きゅうり(千葉)
ブロッコリー(愛知) ゆず(高知) みかん(和歌山) ぼんかん(愛媛) しらす(兵庫) さわら(韓国)
紅サケ(ロシア) 牛肉(群馬) 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(金)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。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

2月の献立表



令和4年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			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	水	ごまごはん 生揚げの煮もの おかかあえ こまつな	豚肉 厚揚げ おかか	米 ごま 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ しいたけ さやいんげん 小松菜 もやし	560 kcal 20.9 g	かつお節 塩 酒 醤油 みりん
2	木	カレーピラフ クリスピーフィッシュフライ ABCスープ	鶏肉 白身魚 卵 豚肉	米 油 小麦粉 コーンフレーク じゃが芋 マカロニ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース 小松菜	633 kcal 25.4 g	鶏骨 ターメリック ワイン カレー粉 酒 塩 醤油 こしょう パプリカ粉 ガーリックパウダー オールスパイス
3	金	大豆ごはん いわしのかば焼き だいこんの和風汁 みかん ★部分献立★	油揚げ 大豆 いわし 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	しいたけ にんじん さやいんげん 大根 しめじ 小松菜 みかん	622 kcal 27.2 g	かつお節 昆布 醤油 みりん 酒
6	月	ごはん いかのケチャップあえ もやしあえ カルピックパブスープ	いか 牛肉 卵	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油	生姜 もやし にんにく きゅうり セロリー にんにく しいたけ たまねぎ 大根 ねぎ	589 kcal 28.6 g	鶏骨 酒 醤油 ケチャップ ウスターソース こしょう 酢 塩 みりん
7	火	わかめごはん 肉じゃが ししゃもの磯辺あげ	わかめ 牛肉 さつま揚げ ししゃも 青のり	米 ごま 油 じゃが芋 しらたき 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんにく さやいんげん	595 kcal 23.7 g	かつお節 酒 みりん 醤油 塩
8	水	米粉パン ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ ブロッコリー	牛肉	米粉パン 油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉	セロリー にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト ブロッコリー キャベツ	590 kcal 27.0 g	鶏骨 塩 こしょう ワイン ケチャップ ウスターソース 酢 粉からし
9	木	キムチチャーハン ジャンボあげぎょうざ わかめと卵のスープ 3年生 社会科見学	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ 卵	米 油 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉 ごま	にんじん キムチ ビーマン キャベツ ねぎ しいたけ にんにく 生姜	573 kcal 24.9 g	鶏骨 醤油 塩 こしょう みりん 酒
10	金	親子丼 三ツ葉入りすまし汁 かんきつ果物 かんきつくだもの	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 かんきつ果物	593 kcal 27.4 g	かつお節 昆布 塩 醤油 みりん 酒
13	月	うどと豚肉のバター風味丼 ほうれん草のごまあえ けんちん汁 うど	豚肉 豆腐	米 油 砂糖 バター ごま こんにやく ごま油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ うど しめじ ほうれん草 大根 小松菜 ねぎ	552 kcal 22.9 g	かつお節 昆布 酒 醤油 塩 こしょう
14	火	練馬スパゲティ カリカリポテトサラダ つぶつぶみかんゼリー だいこん	ツナ缶 のり 寒天	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 じゃが芋	大根 キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ みかんジュース みかん缶	570 kcal 22.3 g	酢 塩 こしょう 醤油 ガーリックパウダー 粉からし
15	水	ドライカレー 枝豆サラダ みかん みかん	豚肉	米 油 砂糖	にんにく 生姜 にんにく たまねぎ セロリー レーズン トマト キャベツ とうもろこし 枝豆 みかん	551 kcal 19.1 g	ターメリック 塩 ワイン カレー粉 クミン コリアンダー ターメリック シソ ガーリックパウダー パプリカ粉 チリパウダー オールスパイス ケチャップ 酢 醤油 こしょう
16	木	ごはん きんめだいのたつたあげ こまつなのあえもの じゃがいものみそ汁 きんめだい	金目だい 油揚げ わかめ みそ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 じゃが芋	生姜 小松菜 キャベツ もやし にんにく ねぎ	557 kcal 22.7 g	かつお節 醤油 酒 塩 一味唐辛子
17	金	茶めし おでん じゃこ入りあえもの	さつま揚げ がんもどき うずら卵 しらす干し	米 こんにやく じゃが芋 ちくわぶ 砂糖 油 ごま油 ごま	大根 にんにく 小松菜 もやし	551 kcal 22.7 g	かつお節 昆布 醤油 酒 塩 みりん 酢
20	月	鶏ごぼうごはん 魚のチーズ包みあげ さつま汁	鶏肉 油揚げ かじき チーズ みそ	米 もち米 油 砂糖 春巻きの皮 小麦粉 さつま芋	ごぼう にんにく しいたけ さやいんげん 生姜 大根 しめじ ねぎ	653 kcal 30.3 g	かつお節 醤油 酒 みりん
21	火	タンタン麺 煮卵 白桃ゼリー	みそ 豚肉 うずら卵 寒天	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 しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ 桃缶 桃ジュース レモン	570 kcal 23.2 g	豚骨 酒 醤油 塩 こしょう ラー油
22	水	ごはん 鮭の塩焼き わかめのごま醤油あえ 豚汁	鮭 わかめ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにやく ごま油	もやし 小松菜 にんにく 大根 ごぼう ねぎ	592 kcal 27.7 g	かつお節 昆布 塩 酢 醤油
23日(木) 天皇誕生日							
24	金	ピザトースト ポトフ いちご キャベツ いちご	ベーコン チーズ 豚肉 ウインナー	食パン 油 じゃが芋	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム ビーマン セロリー 生姜 にんにく キャベツ いちご	561 kcal 23.2 g	鶏骨 ケチャップ 塩 こしょう ワイン パセリ粉
27	月	麦ごはん 魚のごまみそ焼き おひたし かきたま汁 さわら	さわら みそ 鶏肉 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 ごま 片栗粉	白菜 もやし 小松菜 にんにく えのきたけ こねぎ	551 kcal 27.7 g	かつお節 みりん 醤油 酒 塩 こしょう
28	火	じゃこ入りふりかけごはん じゃが芋のカレー煮 きすのたぶら	しらす干し おかか 青のり 豚肉 さつま揚げ きす	米 ごま 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 小麦粉	生姜 にんにく にんにく たまねぎ グリーンピース	567 kcal 26.9 g	かつお節 塩 酒 カレー粉 みりん 醤油

・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(中学生)

※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	580	17.2	31.1	2.5	338	92	2.3	208	0.25	0.47	16	5.9

(児童数配布)