



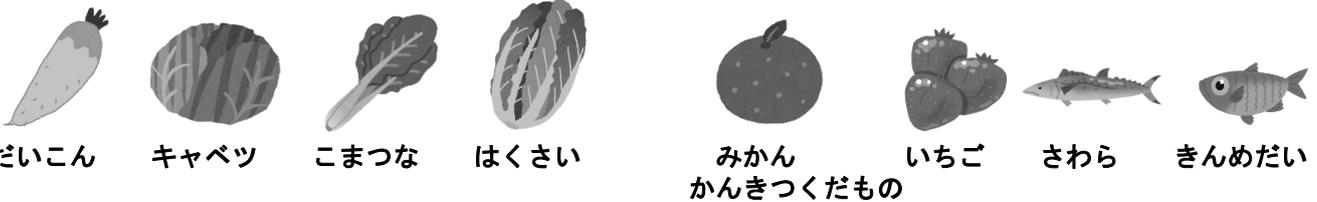
# 給食だより

## 2月

令和6年2月1日発行  
(家庭数配布)  
練馬区立早宮小学校  
校長 安田 京  
栄養士 喜舎場 晶子

2月4日は「立春」です。こよみの上では春がやってきます。今年は暖かい冬のような気がしますが、気温差があり寒く感じる日もあります。体調をくずさないように温かいものを食べたり、一日三食しっかりと食べたりして、暖かい春を待ちましょう。

### 【季節の食材】



だいこん キャベツ こまつな はくさい みかん 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。



### ・2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、病気になりやすかったりする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 하나가「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、ヒイ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。

やいかがし →



### リクエスト給食(保健給食委員会)

### 6年生考案メニュー

- 19日(月) 鶏の唐揚げ 先月に引き続き、こだわりや工夫が感じられる6年生考案のメニューを
- 29日(木) ガーリックフランス 提供します。14日(木)「スパゲッティカルボナーラ」
- 28日(水)「ピリカラ春雨サラダ」と「もっち豚汁」です



### 【1月】主な食材の産地について

だいこん(練馬) キャベツ(練馬) にんじん(練馬・千葉) 白菜(練馬)  
じゃがいも(鹿児島) 生姜(高知) 玉ねぎ(北海道) たまご(青森)  
ねぎ(千葉) 小松菜(埼玉) もやし(栃木) きゅうり(千葉)  
かぶ(千葉) ゆず(徳島) みかん(山口) 鮭(北海道) 牛乳(東京・千葉)

学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。今月の引き落とし日は、2月13日  
(火)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5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		黄		緑			
			たんぱく質	無機質	炭水化物	しつ	カロテン	ビタミン		
1	木	ごまごはん 生揚げの煮もの おかかあえ カルピゼリー	豚肉 厚揚げ おかか かんてん カルピス	牛乳	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ごま 油	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ しいたけ もやし	577 kcal 21 g	かつお節 塩 酒 醤油 みりん
2	金	大豆ごはん いわしのかば焼き キャベツのゆかり和え だいこんの和風汁	油揚げ 大豆 いわし 豆腐	牛乳	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	しいたけ 大根 キャベツ	597 kcal 26.8 g	かつお節 昆布 醤油 みりん 酒
5	月	ごはん いかのケチャップあえ もやしあえ わかめと卵のスープ	いか 牛肉 卵	牛乳	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	にんじん	生姜 もやし きゅうり セロリー にんにく しいたけ たまねぎ 大根 ねぎ	548 kcal 25.9 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
6	火	わかめごはん ししやもの磯辺揚げ 春雨サラダ	ししやも	牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油	にんじん	もやし きゅうり	586 kcal 21 g	酒 醤油 あおのり こしょう 酢 塩 みりん
7	水	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	牛乳	米 小麦粉 コーンフレーク じゃが芋 マカロニ	油	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ とうもろこし グリーンピース	615 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 パブ粉 ガーリックパウダー オールスパイス
8	木	フレンチトースト ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	牛肉	牛乳	米粉パン じゃが芋 砂糖 小麦粉	油 バター	にんじん トマト ブロッコリー	セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	598 kcal 26.7 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	金	親子丼 三つ葉入りすまし汁 かんきつ果物	鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐	のり 牛乳	米 砂糖		にんじん みつば	たまねぎ グリーンピース しいたけ えのき かんきつ類	584 kcal 26.5 g	かつお節 昆布 酒 醤油 みりん 塩
13	火	麦ごはん さわらの照り焼き こまつなの和え物 かきたま汁	さわら 卵 豆腐	牛乳	米 砂糖	油	にんじん こまつな	もやし こねぎ キャベツ えのきたけ	547 kcal 27.7 g	かつお節 昆布 酒 醤油 みりん 塩
14	水	スパゲッティカルボナーラ フレンチサラダ いちご	ベーコン クリーム たまご	牛乳	スパゲッティ 砂糖	油 バター	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム もやし いちご	544 kcal 21.7 g	酢 バター 塩 こしょう
15	木	キムタクごはん おでん じゃこ入り和え物	豚肉 がんも さつまあげ しらす うずら たまご	牛乳	米 大麦 じゃが芋	油	にんじん こまつな	もやし キムチ とうもろこし たまねぎ	617 kcal 26.3 g	酢 塩 こしょう 醤油
16	金	茶めし ジャンボ揚げぎょうざ クッパスープ	とりひきにく 豚ひきにく たまご	牛乳	米 砂糖	油 ごま油	にんじん ほうれん層	大根 にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ しょうが	507 kcal 19.4 g	お茶 醤油 塩
19	月	ごはん とりの唐揚げ キャベツのおかか和え なめこ汁	とりにく 豆腐 みそ	牛乳	米 片栗粉 砂糖	油	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ みつば ねぎ	580 kcal 24.0 g	かつお節 醤油 酒
20	火	揚げパン ブロッコリー入りクリームシチュー 大根のゆず風味	きなこ とりにく クリーム 豆乳	牛乳	コッペパン 小麦粉 砂糖	油 バター	にんじん パセリ ブロッコリー	大根 きゅうり たまねぎ に んにく ゆず	545 kcal 19.3 g	バター 塩 みりん 酢 ゆず
21	水	ごはん 鮭の塩焼き わかめのごま醤油あえ さつま汁	鮭 とりにく 油揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 さつまいも	ごま 油 ごま油	小松菜 にんじん	もやし 大根 しめじ ねぎ	561 kcal 25.8 g	かつお節 昆布 塩 酢 醤油
22	木	ごはん 肉じゃが 揚げごぼうのサラダ	みそ 牛肉 さつまあげ	牛乳	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ごま油	にんじん いんげん	たまねぎ 大根 きゅうり キャ ベツ ごぼう	565 kcal 20 g	豚骨 酒 醤油 塩 こしょう ラー油
26	月	とりごぼうごはん 魚のパン粉焼き みそ汁	ホキ チーズ とりひきにく たまご みそ	牛乳	米 もち米 砂糖 じゃがいも	油	いんげん にんじん	大根 ごぼう ねぎ	536 kcal 26.5 g	かつお節 昆布 塩 酢 醤油
27	火	ドライカレー 枝豆サラダ りんご	豚肉	牛乳	米 砂糖	油	にんじん	たまねぎ セロリ コーン キャベツ りんご	534 kcal 18.6 g	ターメリック 塩 カレー粉 ワイン コリアン ダー ターメリック ガーリックパウダー オールスパイス ケチャップ 酢 醤油 こしょう
28	水	ごはん サメの竜田揚げ ピリカラ春雨サラダ もっち豚汁	サメ みそ ぶたにく 豆腐	牛乳	米 砂糖 片栗粉	ごま	小松菜 にんじん	大根 もやし ごぼう ネギ	669 kcal 26.2 g	かつお節 みりん 醤油 酒 塩 こしょう
29	木	ガーリックフランス ポトフ つぶつぶみかんゼリー	ウインナー 豚肉 ベーコン	牛乳	コッペパン じゃが芋 砂糖	マーガリン	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ みかん缶	575 kcal 19.2 g	にんにく 塩

・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。

### 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	573	16.5	30.8	2.5	332	87	2.1	205	0.24	0.45	14	5.4