

平成26年度

2月給食だより

平成27年2月2日
練馬区立練馬小学校
栄養士 花里菜緒子

「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季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。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。

節分です！ 大豆のひみつ

2月3日は、節分です。節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。そこで、大豆のお話をします。

大豆は食べもの界のスーパースターです。小さいけれど、そのパワーはすばらしく、大昔から、大切な 5 つの穀物(米、麦、アワ、キビ、豆)の一つとして全国で作られていました。

大豆はそのままの形で食べるほかに味噌、しょうゆ、納豆、油など、いろいろな食べ物に変身しています。

大豆はあずきやえんどう豆などの豆とは違い、体の血や肉を作るたんぱく質や熱を出す油分が多く、カルシウム、鉄、ビタミンB群、食物繊維もたっぷり含まれています。大豆のたんぱく質は、肉や魚に負けません。日本人が昔、肉を食べないで生きてこられたのは大豆を食べていたおかげだと言えますね。節分の日だけでなく、普段も意識して、大豆やいろいろな豆も食べてほしいと思います。

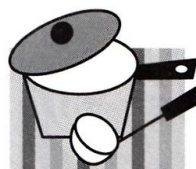
学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今年度最後の引き落としになります。2・3月分(調整した金額)になりますのでご注意ください。

今月の引き落とし日は2月6日(金)です。それ以降は現金徴収となります。

献立紹介

材料 (中学年1人分の使用量)	作り方
キャベツの昆布漬け	①キャベツときゅうりは食べやすい大きさに切ります。
キャベツ 40g	②キャベツは茹で、きゅうりはさつと湯通しします。
きゅうり 20g	③鍋に塩昆布・しょうゆ・ごま油を入れ、混ぜ合わせます。火にかけひと煮立ちさせたあと、冷ましておきます。
塩昆布 1g	④②の野菜に③を和えて完成です。
しょうゆ 0.6g	
ごま油 1g	



白菜やカブなど旬の野菜もオススメです。

今月の献立から

今月は、5年生からリクエストのアンケートを取りました。献立表の太字になっているものがリクエストメニューです。

3日 めざし、福豆…節分の日メニューです。鬼を追い払うという意味のいわしと、福を呼び込むという意味の大豆です。どちらも、よくかんで食べましょう。

4日 ラザニア…リクエストが多かったグラタンのアレンジメニューです。給食ではリボンマカロニを使って作ります。新メニューです。

6日 ホワイトポンチ…人気メニューのフルーツポンチに、今回はカルピスを加えてホワイトポンチを作ります。

16日 みそポテト…埼玉県郷土料理です。衣を付けて揚げたじゃがいもに甘みそをからませた料理です。新メニューです。

18日 ペイザンヌスープ…ペイザンヌとは、フランス語で「田舎風の」という意味で、具材を色紙型に切ったスープです。



2月のこんだて



平成26年度 練馬区立練馬小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
2	月	○	塩だれ豚丼 揚げごぼうのごままぶし 麩のすまし汁 果物	豚肉 絹豆腐 牛乳	米 片栗粉 上白糖 麩 ごま油 揚げ油 ごま	にんじん みつば にんにく 玉葱 ごぼう 大根 たけのこ 干し椎茸 果物	615 26.2
3	火	○	☆節分の日メニュー☆ 梅ごはん めざし かき玉汁 白菜の即席漬け 福豆	かつお節 絹豆腐 卵 大豆 牛乳 いわし (かつお)	米 片栗粉 ごま	にんじん チンゲンサイ 梅干し はくさい ねぎ 玉葱	573 26.5
4	水	○	ミルクパン ラザニア ベーコンポテトスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 ピザチーズ (鶏がら)	ミルクパン マカロニ 上白糖 薄力粉 じゃが芋 片栗粉 米油 バター	にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム	655 26.9
5	木	○	ごはん 肉豆腐 野菜のごま和え	豚肉 押し豆腐 牛乳	米 したらき 上白糖 米油 ごま	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 ねぎ キャベツ もやし	618 27.0
6	金	○	ジャージャー麺 ホワイトポンチ ブロッコリーのごまじょうゆ和え	豚肉 みそ 牛乳 寒天 カルピス (鶏がら)	中華麺 上白糖 ぐず粉 ごま油 米油	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ きゅうり もやし みかん缶 もも缶 パイン缶	709 28.8
9	月	○	茶飯 みそおでん きゅうりの土佐和え	みそ 豚肉 つみれ さつま揚げ 揚げボール がんもどき うずら卵 牛乳 あおのり 昆布 (かつお)	米 三温糖 こんにゃく 里芋	にんじん 大根 きゅうり	648 29.7
10	火	○	発芽玄米ごはん わかさぎの南蛮漬け みぞれ汁 果物	絹豆腐 牛乳 わかさぎ (かつお)	米 発芽玄米 片栗粉 上白糖 揚げ油	にんじん 青ピーマン 小松菜 玉葱 大根 なめこ えのきたけ ねぎ 果物	571 22.5
12	木	○	エクレアパン カレーポトフ 豆のサラダ	豚肉 ウインナー 青大豆 大豆 牛乳 (鶏がら)	コッペパン チョコレート じゃが芋 上白糖 米油 ごま油	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが 玉葱 かぶ とうもろこし キャベツ	696 26.3
13	金	○	チャーハン 真珠団子 ビーフンスープ	たまご 豚肉 牛乳 (鶏がら)	米 もち米 片栗粉 ビーフン 米油 ごま油	にんじん 小松菜 ねぎ 白菜 グリーンピース しょうが 干し椎茸 もやし	599 24.1
16	月	○	けんちんうどん みそポテト 瓶ヨーグルト	鶏肉 油揚げ みそ ヨーグルト (かつお)	冷凍うどん 里芋 こんにゃく 上白糖 じゃが芋 薄力粉 三温糖 揚げ油	にんじん 小松菜 大根 ごぼう 白菜 干し椎茸 ねぎ	602 22.6
17	火	○	ごはん いかのねぎ塩焼き キャベツとわかめの甘酢和え 豚汁	いか 豚肉 油揚げ 絹豆腐 みそ 牛乳 わかめ (かつお)	米 上白糖 じゃが芋 こんにゃく ごま ごま油 米油	にんじん 小松菜 しょうが にんにく ねぎ キャベツ ごぼう 大根	599 29.7
18	水	○	食パン 手作りみかんジャム チーズオムレツ ペイザンヌスープ	ハム たまご ベーコン 牛乳 チーズ 生クリーム (鶏がら)	食パン グラニュー糖 じゃが芋 コーンスターチ 米油	にんじん さやいんげん みかん缶 オレンジジュース 玉葱 キャベツ	594 24.0
19	木	○	五目鶏めし 吉野汁 果物	鶏モモ 油揚げ 絹豆腐 なんと 牛乳 (かつお)	米 大麦 上白糖 ぐず粉 片栗粉 米油	にんじん 小松菜 しょうが ごぼう 干し椎茸 たけのこ 大根 ねぎ しめじ 果物	582 21.9
20	金	○	カツ丼 刺みたくあん 利休汁	豚肉 たまご 絹豆腐 みそ 牛乳 (かつお)	米 薄力粉 パン粉 上白糖 揚げ油 米油 ごま	ミツ葉 にんじん 玉葱 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ たくあん	692 33.8
23	月	○	ごはん ひじきのふりかけ じゃがいものそぼろ煮 キャベツの昆布漬け	かつお節 鶏肉 牛乳 ひじき 塩昆布 (かつお)	米 上白糖 じゃが芋 片栗粉 ごま 米油 ごま油	にんじん しょうが 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり	606 19.6
24	火	○	きのこのクリームスパゲティ ごぼうサラダ	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲティ 薄力粉 上白糖 オリーブ油 米油 バター	にんじん にんにく 玉葱 しめじ マッシュルーム えのきたけ ごぼう キャベツ	696 24.1
25	水	○	ごはん 鯖の文化干し焼き 小松菜とじゃこの和え物 野菜のみそ汁	鯖文化干し 油揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ (かつお)	米 里芋	小松菜 にんじん キャベツ 白菜 ねぎ	672 27.9
26	木	○	メロンパン ボルシチ 果物	たまご 豚肉 ベーコン 大豆 牛乳 (鶏がら)	丸パン 上白糖 薄力粉 じゃが芋 バター 米油	にんじん トマト缶 ブロッコリー にんにく 玉葱 キャベツ 果物	630 23.4
27	金	○	ドライカレーライス シーザーサラダ	豚肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ	米 大麦 薄力粉 上白糖 バター 米油	にんじん 青ピーマン 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	696 24.8

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地(1月) 千葉県、群馬県、北海道、岩手県、秋田県、宮城県、青森県。



「早寝早起き
朝ごはん」運動
シンボルマーク

	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A _μ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	636	25.9	20.5	357	2.5	223	0.34	0.43	19	5.0	2.8
学校給食摂取基準	640	24 18~32	24 摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満