

2月給食だより



「早寝 早起き 朝ごはん」
運動シンボルマーク

2月3日は節分、そして4日は立春です。暦の上で立春とはいっても、まだ寒さの厳しい日が続きます。気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす「ウイルス」が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗いというがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとして、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

2月の行事 「節分」



● 節分ってなに？

節分は季節の分かれ目の意味で、現在では「立春」の前の日をいいますが、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれ前の日をさしていました。

● 豆まき

節分に豆をまく習慣は中国から伝わりました。「鬼は外！」のかけ声の鬼とは、冬の寒さや病気、災難などのいろいろな悪いことをあらわしています。節分の次の日は立春で、暦の上ではこの日から春になるので、新しい春を迎える前にいろいろな悪いことを追い払ってしまおうという気持ちが込められています。また、地域によって違いがありますが、豆まきの後には、年の数または年の数にひとつ足した数の豆を食べます。



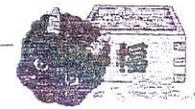
● 恵方巻き

節分に関西地方で多く食べられる太巻き寿司。その年の恵方(今年の恵方は南南東!)に向かって目を閉じ、一言もしゃべらず願い事を思い浮かべながら丸がじりするのが習わしとされています。



● いわし

節分にはいわしの頭をひいらぎの小枝にさして、門や軒下に立てる習慣もあります。これは、ひいらぎのトゲといわしのにおいて鬼を追い払おうとしたもので、魔除けの意味を持ちます。



【 今月の献立より 】

3日(水) 節分にちなんで、大豆といわしを使った献立を立てました。固めに茹でた大豆をもち米の中に入れて炊きます。いわしの梅煮は骨までやわらかくなるようにじっくりコトコト煮ます。

その他、ぎすげ煮、チリコンカン、豆入りポトフ、豆入りキーマカレーなどに大豆を取り入れました。ご家庭でも節分にちなんで、大豆や大豆製品を意識して、食卓に取り入れてみてください。

26日(金) 秋田県の郷土料理きりたんぼ汁を作ります。鶏肉、ごぼう、葱、せり、まいたけがきりたんぼに染み込んで何ともいえぬ味わいになります。

大豆にはどんな栄養や働きがあるの？

- ◆ たんぱく質……体を作るもとになります。皮膚や骨、筋肉・血液などを作ります。
- ◆ ビタミンB群……新陳代謝を高め、美しい肌や髪の毛を作ります。
- ◆ 食物繊維……お腹の調子を整え、便秘を防ぎます。
- ◆ サボニン……生活習慣病の予防に役立ちます。
- ◆ レシチン……記憶力や集中力を高める効果があります。

大豆から作られている食べ物



納豆



がんもどき



豆腐



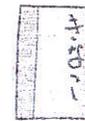
生揚げ



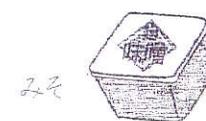
豆乳



大豆油



きなこ



みそ

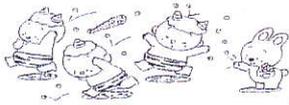


醤油

いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。来月6年生のみなさんに小学校最後の給食を楽しんでもらうため、今まで食べた給食のメニューの中から選んで、クラスで給食一食分の献立をたててもらっています。各クラスどんな献立があがってくるのか楽しみです。2月29日には、お別れ給食を実施します。6年生の卒業を祝って楽しい会食します。6年生と下学年と一緒に給食をとることで交流を深めたいと思います。

給食費についてのお知らせ

1月20日(水)で、今年度の「給食費口座振替」は終了いたしました。現在、未納のある方は、先日通知いたしましたとおり、早急に事務室まで納めにきてください。なお、未納者に対しては状況に応じて練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。



2月のこんだて表

平成27年度 練馬区立練馬東小学校



日	曜日	牛乳	こんだて献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	おぎなつてほしい食品
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体を調子をととのえる		
1	月		ごはん ししやものみりん焼き かぶときゅうりの甘酢和え がんもの煮物	牛乳 がんもどき 竹輪 ししやも 鶏肉 (かつお節)	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	人参 さやいんげん かぶ きゅうり 干し椎茸 大根	656 27.5	海藻類
2	火		中華丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ いか えび うずら卵 わかめ (豚骨)	米 米粒表 でん粉 米油 ごま油 ごま	人参 にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 玉葱 白菜 きくらげ	581 27.8	芋類
3	水		★前献立 やこめ いわしの梅煮 きやべつのはちまひ漬 すまし汁	牛乳 大豆 いしおし 豆腐 (かつお節 だし昆布)	米 もち米 砂糖 米油	人参 みつば 小松菜 干し椎茸 梅干し わぎ きやべつ 生姜 えのきたけ	582 26.3	肉類
4	木		カレーうどん さつまいもの蒸しパン	牛乳 豚肉 たまご (かつお節)	冷凍うどん でん粉 小麦粉 砂糖 バター 米油 さつまいも	人参 こまつな 生姜 玉葱	605 22.3	魚介類
5	金		たこ飯 ぎすけ煮 みそけんちん汁	牛乳 まご 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ ちりめんじゃこ (かつお節)	米 米粒表 でん粉 砂糖 じゃが芋 米油 こんにやく ごま	人参 みつば 生姜 わぎ 干し椎茸 こぼろ 大根	585 24.0	緑黄食野菜類
8	月		ごはん いなだのごまだれかけ れんこんのきんぴら 野菜類	牛乳 いなだ 鶏肉 さつまいも (かつお節 だし昆布)	米 砂糖 でん粉 こんにやく ごま 米油 ごま油	人参 小松菜 こぼろ 大根 れんこん 干し椎茸 わぎ えのきたけ	651 27.0	果物類
9	火		フレンチトースト 蒸わかめのサラダ チリコンカン	牛乳 たまご 大豆 豚肉 ベーコン 蒸わかめ	食パン 砂糖 バター ごま 米油 ごま油	人参 トマト 椎茸 玉葱 トマトピューレ ノセリ きやべつ にんにく ホールコーン缶	630 30.1	魚介類
10	水		梅じゃこご飯 もやしのごま和え すいとん	牛乳 鶏肉 梅じゃこ ちりめん (かつお節)	米 米粒表 砂糖 ごま 小麦粉 白玉粉 こんにやく	人参 小松菜 あしたば もやし こぼろ 大根 干し椎茸 白菜 わぎ	584 22.2	豆製品類
12	金		チョコリングパン 豆入りポトフ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ウィナー (豚骨)	ミルクパン じゃが芋 米油 コーティングチ ョコレート	人参 にんにく 玉葱 きやべつ くだもの	655 25.1	緑黄食野菜類
15	月		ごはん 鮭の南部焼き 野菜のゆかり和え 真だくさんみそ汁	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 みそ	米 じゃが芋 ごま こんにやく ゆかり	人参 大根 きゅうり こぼろ 白菜 わぎ	581 29.0	卵類
16	火		ごはん もやしのピリ辛和え 鶏肉とコーンの揚げ煮	牛乳 鶏肉 (豚骨)	米 米粒表 でん粉 じゃが芋 砂糖 ごま 米油	人参 さやいんげん 小松菜 にんにく 生姜 もやし ホールコーン缶	672 21.3	小魚類
17	水		親子丼 野菜のしらす和え	牛乳 豚肉 かまぼこ たまご しらす干し (かつお節)	米 米粒表 砂糖	人参 小松菜 玉葱 グリーンピース きやべつ	604 27.3	豆製品類
18	木		とんこつ野菜ラーメン さつまいものレモン煮	牛乳 豚肉 なると みそ 豆乳 (豚骨)	蒸し中華麺 砂糖 さつまいも 米油 ごま ごま油	人参 にんにく 生姜 玉葱 きやべつ もやし ホールコーン缶	660 23.7	海藻類
19	金		麦ご飯 磯香和え キムチチゲ みかん入りミルクゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 きざみのり パルメザン (かつお節 だし昆布)	米 米粒表 春雨 砂糖 ごま油	人参 小松菜 白菜 もやし えのきたけ 白煮キムチ 白菜 みかん缶詰	576 21.9	魚介類
22	月		麦ご飯 のりの佃煮 切り干し大根のナムル じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豚肉 きざみのり (さば節)	米 米粒表 砂糖 じゃが芋 でん粉 ごま ごま油 米油	人参 小松菜 生姜 きやべつ もやし 生姜 玉葱 干し椎茸 切り干し大根	618 21.1	卵類
23	火		ナン 豆入りキーマカレー ツナドレッシングサラダ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 まぐろ缶詰 (鶏ガラ)	ナン 小麦粉 砂糖 米油 バター ごま油	人参 にんにく 生姜 玉葱 ピーマン トマトピューレ 干しとうもろこし きやべつ ホールコーン缶 くだもの	577 21.2	芋類
24	水		高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいもと玉葱のみそ汁	牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ わかめ (かつお節)	米 米粒表 砂糖 じゃが芋 米油 ごま	人参 小松菜 生姜 わぎ 干し椎茸 玉葱 えのきたけ	581 24.9	果物類
25	木		ごはん 鶏肉のパンパンソース おかか和え かき玉汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご (かつお節 だし昆布)	米 砂糖 でん粉 ごま ごま油	人参 小松菜 生姜 にんにく わぎ きやべつ 玉葱 干し椎茸	623 29.6	小魚類
26	金		★秋田県七戸 わかめご飯 はたはたのから揚げ きりたんぽ汁 くだもの	牛乳 (かいたけ) 鶏肉 豚肉 わかめご飯の素 (鶏ガラ)	米 米粒表 でん粉 こんにやく きりたんぽ 米油	人参 せり こぼろ 大根 干し椎茸 まいわけ わぎ くだもの	654 20.8	緑黄食野菜類
29	月		★お餅 麦ご飯 回鍋肉 中華春雨	牛乳 豚肉 みそ	米 米粒表 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 米油	人参 ピーマン にんにく 生姜 干し椎茸 きやべつ 玉葱 わぎ	610 23.3	豆類

※ 食材の購入の都合により献立を変更することがあります

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A mgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	614	24.8	17.5	350	2.4	254	0.29	0.47	16	4.7	2.6
摂取基準	649	24	20~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

