

2月 きゅうしょくだより

令和8年1月30日

練馬区立下石神井小学校

栄養教諭 飯島知美

2月の給食に、6年生考案の献立が登場します！

家庭科

家庭科の授業では、一食分の献立を班ごとに考えました。事前に栄養教諭から、給食の献立を立てる上で必要なことを話しました。栄養バランスに気を付けることは、通常の一食分の献立を考える時と同じですが、それに加え、給食調理の特徴を説明し、旬や年中行事などを意識することも伝えました。子供たちもそれを踏まえて一生懸命考えてくれました。今回、給食で取り入れた献立がこちらです。採用されなかった他の班の献立も、全て大変よく考えられており、6年生の学習の成果に驚きました。

6-1

ごはん
こんさいじる
さばのみそづけ
ほうれんそうのおひたし

鯖やほうれん草などの旬の食材を使った和食の献立でしたので、19日の食育の日に入れました。

6-2

しゅんぎくの
まぜごはん
(のり)
とんじる
みかん

節分の行事食「恵方巻」として、3日に入れました。たんぱく質量確保のため、組み合わせを変更しています。

6-3

きつねうどん
カリカリ
大豆サラダ
いちご

初午にちなんだ献立です。他にも揚げを使った班はありましたが、今回は麺献立を使用しました。調理の都合上、組み合わせを変更しています。

6-4

ミルクパン
ミネストローネ
チーズオン
ハンバーグ
じゃがいもの
ハニーサラダ

ハンバーグにチーズをのせるアイデアを使わせてもらいました。ハンバーグは人気メニューなので、6年生を送る会の日に入れました。調理の都合上、サラダを変更しています。

外国語の授業では、世界の料理を調べました。初めて聞くような興味深い料理がいろいろありました。

外国語

バイフラン

ベトナムのプリンです。砂糖の代わりに練乳を使い、甘さとコクを出しています。インスタントコーヒーを加えたカラメルソースが特徴です。給食ではプリンは作れないため、かぼちゃペーストを加えたプリン液を寒天で固め、ソースに黒糖を使い、コクと甘みを出します。

パイ生地にミートソースのような具が入ったオーストラリアの国民食。給食ではパイ生地は使えないため、乾燥マッシュポテトで生地を作ります。

ミートパイ

ルゲマート

ドバイのスイーツの一つです。ドーナツのような揚げ菓子で、デーツ（ナツメヤシ）のシロップや蜂蜜などをかけて食べます。

「ヤンソンの誘惑」というデンマークの料理です。ローマ字表記が「ジョンソン」とも読めます。じゃが芋、玉ねぎ、生クリームを使ったオープン料理で、塩漬けの小魚（アンチヨビ）を使います。給食ではアンチヨビではなくベーコンでうま味と塩気を加えます。

ジョンソンの誘惑

※子供たちが考えた献立や料理をもとに、給食で実施できるよう栄養価や調理方法、予算等を考慮しています。家庭科で考えた献立は組み合わせを入れ換えたり、世界の料理はレシピをアレンジしたりしています。

2月 こんだてひょう



実施日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	★ひとくちメモ★
6-3 こんだて						
2 月		きつねうどん ツナあえ 「はつうま」こんだて	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ ツナ	うどん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ キャベツ	2日「初午」 一年で最初の午の日に、京都の伏見稲荷神社の神様が降りて来られた日とされ、全国の稲荷神社でお祭りが行われます。この神様のお使いである狐の好物が「油揚げ」と言われており、油揚げを使った料理が「きつねうどん」「稲荷すし」と呼ばれるのはそのためです。
6-2 こんだて						
3 火		しんぎくのえほうまき(セルフ) とんじる いわしのかばやし 「せつぶん」こんだて	ぎゅうにゅう たいすのり ぶたにく ぶたにく みそいわし	こめ さとう あぶら こんにゃく さといも かたくりこ	しんぎく ごぼう しょうが にんじん だいこん ねぎ 生姜	
4 水		なのはなごはん にくじゃが うぐいすもち 「いっしゅん」こんだて	ぎゅうにゅう ぶたにく うぐいすきなこ	こめ あぶら しらたき じゃがいも さとう しらたまだんご	なばな コーン しょうが にんじん たまねぎ	
5 木		チキンピラフ ジュリエンスープ ★ジョンソンのゆうわく(6-3)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン クリーム パルメザンチーズ	こめ あぶら じゃがいも パンこ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン あかピーマン セロリー キャベツ パセリ	
6 金		いかてんどん いなかじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ	こめ こむぎこ こめこ ノンユックマヨネーズ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ	
9 月		シーフードカレー かいそうサラダ ★バインフランふうデザート(6-2)	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび いんげんまめ かいそう とうにゅう かんでん	こめ あぶら じゃがいも はちみつ こめこ ごまあぶら さとう くらさとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ	
10 火		「じばやさしいせいきゅうしょく」 ねりまだいこんたくあんごはん ねりまさんねぎのわふうポトフ ししゃものさらさあげ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく ワインナー ししゃも	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ あぶら	ねりまだいこんたくあん にんじん キャベツ かぶ ねぎ かぶのは しょうが	
12 木		「けんこきねんのひ」こんだて ごくごくごはん みそけんちんじる ぶりのてりやき ごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ぶり	こめ もちこめ あかごめ くろごめ きび こんにゃく く じゃがいも さとう いも かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	
13 金		「てんらんかい おうえん」こんだて おえかきしょくパン クリームシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ クリーム	しょくパン ブルーベリージャム あぶら じゃがいも こめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ	
17 火		ねりマスバゲッティ ★ミートパイ(6-1)	ぎゅうにゅう ツナのり ぶたにく	スパゲティ あぶら オリーブオイル さとう マッシュポテト かたくりこ	だいこん にんにく たまねぎ にんじん	
18 水		マクブース ドバイふうひよこまめのスープ ★ルゲマート(6-4)	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう はちみつ	にんにく たまねぎ トマトピューレ セロリー にんじん レモンがじゅう	
6-1 こんだて						
19 木		「しよくいくのひ わしよく」こんだて ごはん こんさいじる さほのみそづけ ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう たいす あつあげ さば みそ	こめ こんにゃく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが ほうれんそう はくさい	
20 金		「おやこどん きのこ」 おやこどん きのこじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ みそ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら こんにゃく	たまねぎ ねぎ みつば にんじん だいこん まいたけ えのきたけ しめじ	
24 火		「ごはん さつまじる もうかさめの」にんにくやき いそあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ さめのり	こめ こんにゃく さつまいも あぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく キャベツ こまつな しめじ えのきたけ コーン	
25 水		「マーボーどうぶどん せんぎりやさい」スープ くだもの(はるみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん ただのこ ねぎ たら だいこん えのきたけ チンゲンサイ はるみ	
26 木		「わかめごはん みそちゃんこ」 わかめごはん みそちゃんこ ごもくたまごやき	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ みそ ひじき たまご	こめ あぶら さとう	しょうが ごぼう にんじん はくさい しめじ ねぎ たまねぎ ほししいたけ	
6-4 こんだて						
27 金		「6ねんせい おくるかい 」こんだて ミルクパン ミネストローネ チーズオンハンバーグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ ぶたにく	ミルクパン あぶら マカロニ さとう こめ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかんづめ かぶのは れんこん きゅうり トマトピューレ キャベツ コーン	

2日「初午」
一年で最初の午の日に、京都の伏見稲荷神社の神様が降りて来られた日とされ、全国の稲荷神社でお祭りが行われます。この神様のお使いである狐の好物が「油揚げ」と言われており、油揚げを使った料理が「きつねうどん」「稲荷すし」と呼ばれるのはそのためです。

3日「節分」
昔は、立春が新年とされ、年神様をお迎えする前に鬼を追い出すために、節分の夜に豆まきをしました。さらに、鯛の頭と稗の葉を玄関に結びつけ、鬼が近寄らないようにしました。

4日「立春」
暦の上では、この日から立夏の前日までが春とされ、立春を過ぎると少しずつ春の気配が感じられるようになっていきます。この日の給食は、春が旬の菜の花を使ったご飯と、うぐいすきなこをまぶした「うぐいす餅」です。

「地場野菜を使用した全校一斉給食の日」
10日根深ねぎ
練馬区内の畑で収穫された根深ねぎが納品されます。納品されたねぎは、和風ポトフにします。また、区内の漬物屋さんが区内産の練馬大根から作った「たくあん」で「たくあんご飯」も作ります。

11日「建国記念の日」
建国記念の日とは、「建国をしのび、国を愛する心を養う」日とされています。翌日の給食では日本という国ができた頃に作られていた「古代米(赤米、黒米)」を使った「五穀御飯」を炊きます。

6年生家庭科&英語 コラボ給食

今月は、6年生が考えたメニューが給食に登場します！家庭科の授業では班ごとに一食分の献立を考え、外国語の授業では世界の料理を調べました。その中から給食で提供します。なお、**太字**が家庭科で考えた献立、**太字に★印**が世界の料理です。

19日「食育の日」
毎月19日は食育の日です。この日は旬の食材を使った和食の献立を実施します。

野菜の主な産地(予定)
大根(神奈川)、キャベツ(愛知)、**ねぎ(練馬、埼玉)**、ブロッコリー(愛知)、玉ねぎ(北海道)、じゃがいも(北海道)、にんじん(千葉)、にんにく(青森)、しょうが(高知)、もやし(栃木)、小松菜(足立区・埼玉)、ごぼう(青森)、さつまいも(千葉・茨城)かぶ(千葉・埼玉)

太字は、練馬区内産が納品される予定です。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。 ※給食回数 1 7回
 ※ 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。

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	582	16.8	31.6	2.1	334	95.1	2.1	204	0.27	0.45	15.8	6.2

