

2月 きゅうしよくだより

令和3年1月29日

練馬区立下石神井小学校



節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

まめ 豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かせることのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



《給食費引き落としについて》

今月の給食費引き落としは、**2月4日(木)**です。今年度、最後の引き落としとなりますので、残高不足になることのないよう、前日までにご確認をよろしくお願いいたします。

《生乳産地について》

12月(実績)：東京都、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道

2月(予定)：東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県

※1月分は、1月のお便りをご覧ください。

2月 こんだてひょう

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
1 月		ハッシュドビーフ・ライス フレンチサラダ	和牛肉 クリーム 飲用牛乳	米 ひまわり油 薄力粉 バター さとう	にんにく たまねぎ トマト缶 キャベツ にんじん きゅうり マッシュルーム	和牛を味わおう！第3弾！ 国や都の支援を受けて、和牛が給食に登場します。
2 火		せつぶんごはん いわしのかばやき きせつのかまぼこじる	とり肉 黄だいず 飲用牛乳 いわし かまぼこ 絹ごし豆腐 わかめ	米 ひまわり油 でん粉 さとう	ごぼう さやいんげん しょうが だいこん にんじん えのきたけ 根深ねぎ	今年の節分は2月2日 節分にちなんで、大豆を入れた混ぜご飯と、いわしのかばやきを作ります。
3 水		シーフードピラフ マーマレードチキン ジュリエンスープ	えび いか たこ 飲用牛乳 とり肉 ぶた肉	米 バターひまわり油 マーマレード	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン セロリー キャベツ	おだまき
4 木		こめこきなこあげパン にくだんごスープ こんにゃくサラダ	きな粉 飲用牛乳 とり肉 絞豆腐 まぐろ類缶	米粉パン さとう でん粉 ごま油 緑豆はるさめ サラダこんにゃく	しょうが 根深ねぎ はくさい 緑豆やし きくらげ キャベツ 干しいたけ なら にんじん きゅうり	リクエスト給食 主食4位にランクインした「きなこあげパン」を米粉パンで作ります。他のリクエストは、3月にたくさん登場します。
5 金		うどのかおりごはん にくじゃが ししゃものあおりのやき かんぺい	とり肉 油揚げ 飲用牛乳 ししゃも あおりの 豚肉	米 ひまわり油 しらたき さとう じゃがいも	せり にんじん 東京うど しょうが たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 甘平	うどのかおりごはん 練馬の地場農家さんが作った、江戸東京野菜の「東京うど」を使います。
8 月		ごはん のりのつくだに あげだし豆腐もくあん とんじる	飲用牛乳 もみのり 押し豆腐 ぶた肉 米みそ	米 さとう こんにゃく でん粉 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ 緑豆やし にんじん しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	韓国料理「ヒビンバ」 ごはんとお肉、ナムル、卵を混ぜて食べましょう。
9 火		ビビンバ トックスープ いちご	卵 豚肉 米みそ 飲用牛乳 とり肉 絹ごし豆腐	米 ひまわり油 トック さとう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 干しぜんまい 干しいたけ だいこん にんじん 緑豆やし こまつな いちご	鯖(さわら) 春の魚、鯖の登場です。春の訪れを感じましょう。
10 水		ごはん さわらのたつたあげ しゅんぎくのおひたし さつまじる	飲用牛乳 さわら 生揚げ 米みそ	米 でん粉 ひまわり油 さとう さつまいも こんにゃく	しょうが しゅんぎく ほうれんそう 緑豆やし にんじん ごぼう 根深ねぎ	チョコケーキ 給食室から心を込めて、手作りケーキをお届けします。 お楽しみに！！
12 金		スパゲッティーミートソース かいそうサラダ チョコケーキ	ぶた肉 チーズ 飲用牛乳 海藻ミックス 卵 調理用牛乳	スパゲティ ひまわり油 薄力粉 さとう バター チョコチップ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり	ナン・キーマカレー 今月のカレーは、キーマカレーです。大きなナンにつけて、いただきます。
15 月		こぎつねごはん いかのかりんあげ げんまいだんごじる はるみ	とり肉 油揚げ 飲用牛乳 いか	米 麦 ひまわり油 さとう でん粉 こんにゃく 玄米団子	にんじん しょうが だいこん こまつな はくさい 根深ねぎ はるみ	郷土料理「深川めし」 東京都の郷土料理です。あさりなどの貝類とネギを煮込み、ごはんにかけて、炊き込んだりする料理です。
16 火		わかめごはん てづくりしゅうまい ちゅうかはくさいスープ	炊き込みわかめ 飲用牛乳 ぶた肉 絞豆腐	米 しゅうまいの皮 ごま油 でん粉 ひまわり油	たまねぎ しょうが グリンピース にんじん 緑豆やし えのきたけ こまつな はくさい	郷土料理「せんべい汁」 青森県八戸市の郷土料理です。南部せんべいを汁に入れて作ります。
17 水		ナン キーマカレー やさいウインナーソーテー ぶどうゼリー	飲用牛乳 ぶた肉 レンズまめ ウインナー アガー	ナン ひまわり油 じゃがいも はちみつ でん粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン ぶどう	郷土料理「みそポテト」 埼玉県秩父市の郷土料理です。衣をつけて揚げたじゃがいもに、みそだれをかけて作ります。
18 木		ふかがわめし きりぼしだいこんいりたまごやき とりごもくじる	あさり水煮 油揚げ 飲用牛乳 豚肉 とり肉 卵 米みそ	米 ひまわり油 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん 干しいたけ だいこん 切干しだいこん 根深ねぎ	
19 金		あつあげとぶたにくのみそいためどん いとかんてんあえ いちご	豚肉 生揚げ 米みそ 飲用牛乳 糸寒天 まぐろ類缶	米 ひまわり油 さとう でん粉	にんにく しょうが たけのこ ねぎ 青ピーマン キャベツ にんじん いちご 干しいたけ きゅうり 緑豆やし	
22 月		ごはん さばのごみそやき とうふサラダ いなかじる	飲用牛乳 さば 米みそ 絞豆腐 豚肉 油揚げ	米 白ごま さとう ひまわり油 こんにゃく	しょうが キャベツ 根深ねぎ しめじ きゅうり たまねぎ ごぼう はくさい にんじん だいこん ほうれんそう	食事の前には きちんと手をあらおう！
24 水		えびクリームライス じゃがいものハニーサラダ	えび とり肉 調理用牛乳 白いんげん豆 クリーム 飲用牛乳	米 ひまわり油 バター 薄力粉 じゃがいも はちみつ オリーブ油	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ コーン	
25 木		ひじきごはん ぶたしゃぶゆずあえ せんべいじる	とり肉 ひじき 黄だいず 飲用牛乳 豚肉 油揚げ	米 麦 ひまわり油 さとう こんにゃく 南部せんべい	にんじん ほうれんそう きゅうり 緑豆やし たまねぎ ゆず だいこん こまつな はくさい 根深ねぎ	
26 金		けんちんうどん みそポテト ほうれんそうのおひたし	とり肉 油揚げ ちらしかまぼこ 飲用牛乳 卵 米みそ	うどん こんにゃく じゃがいも ひまわり油 でん粉 薄力粉 さとう	だいこん にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 緑豆やし	

※ 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、ご了承ください。 ※給食回数18回

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	652	15.6	29.4	2.3	352	104	2.7	243	0.38	0.52	31	4.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

