

2月 きゅうしょくだより

令和6年1月31日

練馬区立下石神井小学校

校長 永井 美奈子

栄養士 庄司 陽子

いよいよ2月。間もなく立春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。

風邪や感染症の流行も続いています。予防には、睡眠を十分にとり、栄養バランスの良い食事を食べることが重要です。3月からは大事な行事が続きます。体調を整えて、気持ちよく3学期を終えましょう。

節分に欠がせない大豆について

大豆のよさを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

●鉄……………貧血予防

●カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる

●ビタミンB1……………疲労回復効果

●食物繊維……………便秘予防

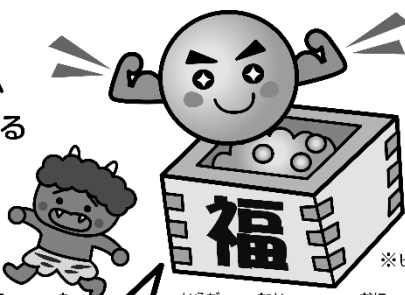
●大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防

●オリゴ糖……………便秘予防

●サポニン……………抗酸化作用※

●レシチン……………動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

1月に使用した野菜の主な産地

・にんじん 練馬区 千葉県 ・たまねぎ 北海道 ・じゃがいも 北海道 ・大根 練馬区 千葉県 ・かぶ 千葉県

・ねぎ 練馬区 千葉県 ・きゃべつ 練馬区 ・小松菜 練馬区 ・みかん 山口県 ・いちご 栃木県

・里芋 埼玉県 ・白菜 茨城県 ・小松菜 埼玉県 ・きゅうり 群馬県 ・ほうれん草 群馬県 ・ピーマン 茨城県

・ごぼう 青森県 ・セロリー 静岡県 ・さつまいも 茨城県 ・にんにく 青森県 ・しょうが 高知県



＜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5日(月)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。

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★
日	曜					
1	木	ブルコギどん はるさめスープ	豚肉 牛乳 鶏ひき肉	米 油 ごま油 砂糖 春雨	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら 切干大根 えのきたけ	今年の節分は2月3日 節分にちなんで、 大豆ミート入りの キーマカレーとチョコタッフィを作ります。
2	金	だいずミート入りキーマカレー コールスローサラダ チョコタッフィ	豚ひき肉 大豆ミート チーズ 牛乳 いり大豆	米 油 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリートマトピューレ ピーマン キャベツ コーン	
5	月	とりチリどうぶどん チンゲンサイのかんとんスープ オレンジゼリー	鶏むね 豚ひき肉 豆腐 牛乳 アガー	米 油 砂糖 ごま油 米粉	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ ごねぎ にんじん きくらげ えのきたけ チンゲンサイ オレンジジュース	世界の料理 14日 台湾料理 中国南東部、福建省の東方200km にある島「台湾」。定番料理のルー ローハン。デザートは餃子の皮をタ ルト代わりにしたエッグタルトで す。 毎年恒例!! 6年生が英語の学習で、世界の料理 を調べ、発表する学習を行いました。 各クラスで人気のあった料理が 給食に登場します。給食放送の時間 に各クラスの代表が、英語で料理を 紹介します。 20日 6年4組 ビリヤニ スパイスの効いたインドの混ぜ 御飯です。シナモンがほんのり香る カレー味に仕上げました。 22日 6年1組 クービーパイ風 アメリカの伝統的なお菓子。子供た ちが「woopie!」（うれしい）と喜 んだことから名付けられました。本 来はマカロンのような形ですが、給 食ではカップケーキで提供します。 27日 6年3組 ラザニア風グラタン イタリアのパスタ料理の一つです。 平べったい麺を「ラザニア」と言い ます。「ラザニア」とホワイトソー スとミートソース、チーズを重ねて 作る料理です。食べやすいようにペ ンネマカロニを使って作ります。 24日 6年2組 フィッシュアンドチップス 19世紀のイギリスで誕生した白身 魚のフライとポテトフライです。安 くて栄養があると言うことで日常食 として普及しました。 給食用にアレンジして作ります。お楽しみに♪
6	火	フレンチトースト とうにゅうパンキンシチュー やさしいガーリックソテー	牛乳 卵 とり肉 豆乳 いんげん豆 ベーコン	食パン 砂糖 バター 粉糖 油 米粉 豆乳バター オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリ粉 キャベツ 小松菜	
7	水	ごはん にんじんふりかけ すきやきふうにくどうふ くわわかめのサラダ	牛乳 しらす干し 豚肉 豆腐 わかめ	米 油 ごま油 しらす 砂糖	小松菜 にんじん たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ きゅうり もやし	
8	木	ごはん たらのみそマヨネーズやき パリパリキャベツ すずしじる	牛乳 たら みそ 豚肉	米 もち米 赤米 黒米 きび マヨネーズ（卵なし） 砂糖 しゅうまいの皮 油 白ごま	キャベツ にんじん 小松菜 生姜 しめじ えのきたけ ねぎ 大根	
9	金	ちゅうかどん こまつなともやしのスープ	豚肉 いか えび 牛乳 とり肉	米 油 片栗粉 ごま油 米粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ もやし 小松菜	
13	火	きびごはん ししゃものおのりやき ぶたにくいりきんぴらだいこん えのきたけのすましじる	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 わかめ	米 きび ごま油 ごんにゃく 砂糖	大根 にんじん えのきたけ ねぎ	
14	水	ルーローハン ちゅうかはくさいスープ エッグタルト	豚肉 牛乳 卵	米 大麦 油 砂糖 ぎょうざの皮 はちみつ	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイえのきたけ 小松菜 白菜	
15	木	わかめごはん いかのこうみき やさしいおえとんじる	わかめご飯の素 牛乳 いか のり 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 里芋	生姜 にんにく にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	
16	金	スパゲッティーミートソース ベーコンキャベツスープ	豚ひき肉 パルメザン チーズ 牛乳 ベーコン	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 油	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ粉 キャベツ 小松菜	
19	月	ごはん とりにくのしおこうじやき ほうれんそうのおひたし きりぼしだいこんのこんさいじる	牛乳 とり肉	米 ごま油	ほうれん草 にんじん もやし 切干大根 ごぼう えのきたけ ごねぎ	
20	火	ビリヤニ（インド） かぶのスープ くだもの（りんご）	とり肉 牛乳 豚肉	米 油	生姜 たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン セロリー かぶりりんご	
21	水	ごはん とりにくとだいずのあまみそがらめ けんちんじる	牛乳 大豆 とり肉 みそ	米 コーンスターチ 米粉 油 砂糖 ごんにゃく ごま油	にんにく 生姜 にんじん 大根 ごぼう まいたけ えのきたけ しめじ ねぎ	
22	木	きのごピラフ チキンチャウダー クービーパイふう	とり肉 牛乳 クリーム	米 油 じゃが芋 米粉 砂糖 マシュマロ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリーンピース パセリ粉 レモン	
26	月	カレーうどん ちくわのいそべあげ	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 油 米粉 小麦粉 マヨネーズ（卵なし）	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	
27	火	ミルクパン ラザニアふうグラタン はくさいのようふうスープ	牛乳 豚ひき肉 豆乳 チーズ ベーコン	ミルクパン オリーブ油 マ カロニ 砂糖 油 米粉	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトペースト 白菜 小松菜	
28	水	こぎつねごはん こまつないたりたまごやき まいたけのみそじる	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 卵 豆腐 みそ	米 大麦 油 砂糖 白ごま ごんにゃく	にんじん さやえんどう たまねぎ 干しいたけ 小松菜 大根 まいたけ 大根（葉）	
29	木	チキンライス フィッシュアンドチップス コーンとわかめのスープ	とり肉 牛乳 かじき わかめ	米 オリーブ油 小麦粉 油 じゃが芋 ごま油	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース たけのこ コーン えのきたけ ねぎ	リクエスト給食はじまります！ 3月の給食はアンケート結果上位の メニューが続々登場します。

※ 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19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	547	16.9	31.1	2.4	324	88	1.9	246	0.27	0.44	11	4.4

「給食費引き落としについて」

2月の給食費引き落としは、2月5日（月）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、必ずご確認をよろしくお願いいたします。