



令和3年1月29日
練馬区立大泉北小学校
校長 内木 勉
栄養士 藤野 紗穂

もうすぐ立春、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。今年度の給食も残り35回となりました。体調管理に気を付けて、早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。

給食レシピ きなこ豆

給食で人気の大豆のおやつです。節分で余った炒り大豆を使ってぜひお試しください。

【材料（4人分）】
砂糖・・・大さじ4
水・・・大さじ2
炒り大豆・・・100g

砂糖・・・大さじ1
きな粉・・・大さじ1

A

【作り方】

- ①砂糖と水をフライパンに入れて弱火で溶かす。
- ②煮詰まってぶくぶく泡立ってきたら、炒り大豆を加える。
- ③Aを合わせておく。
- ④炒り大豆に蜜がからんだら、弱火のままAを加えてよく混ぜる。
- ⑤しっかりドロドロしていた豆が、カラカラになったら完成。

※最後にまぐずAを変えるだけで、いろいろな味が楽しめます。

- ・ココア豆バージョン⇒砂糖大さじ1、ココア小さじ2
- ・抹茶豆バージョン⇒砂糖大さじ1、抹茶小さじ1

国の取り組みにより、新型コロナウイルスの影響で消費が落ち込んでいる食材が学校給食に無償で提供されます。

- * 4日・・・養殖ぶり（2月使用予定）
- * 10日・・・和牛肉

6年生リクエスト給食の結果は・・・

6年生のクラスごとにリクエスト給食を考えてもらいました。できるだけ2、3月の献立に取り入れていきたいと思えます。楽しみにしてください。

- 【主食】みそラーメン（うずら付き）、練馬スパゲッティー、揚げパン、ガーリックトースト
ミートソーススパゲッティー
- 【おかず】フライドチキン（大きめ）、ヒレ肉のみそカツ
- 【デザート】サイダーポンチ、フルーツポンチ、コーヒー牛乳、きなこ豆、パンパキンスフレ、さつまいものココアボール

一食あたり平均栄養摂取量および国の学校給食摂取基準

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
月平均 (中学年)	634	15.7	29.3	328	2.4	239	0.42	0.52	27	2.7	4.8
基準値	650	エネルギー の13~20%	エネルギー の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0 未満	5.0

2月の給食より

1、2日・・・節分献立

節分は立春の前日、冬から春へ季節の変わり目の日です。立春が1年の始まりを意味しています。今年は2月2日が節分です。節分が3日にならないのは37年ぶり、2日になるのは124年ぶりだそうです。

「鬼は外」の掛け声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらうという意味があります。

- 1日・・・炒り大豆を使用した「きなこ豆」
2日・・・大豆を使った「やこめ」と、「いわしの筒煮」を提供します。

福は内、鬼は外！

節分の豆まきは、「追儺（ついな）」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちを変えたものと言われています。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。



3日（水）・・・立春献立

2月3日は「立春」です。暖かい地方では梅が咲き始め、少しずつ春らしさを感じるようになります。「立春」にちなんで、春巻きと菜の花を使用した菜の花チャーハンです。

12日（金）・・・建国記念の日献立

建国記念日をお祝いで「ちらし寿司」を作ります。

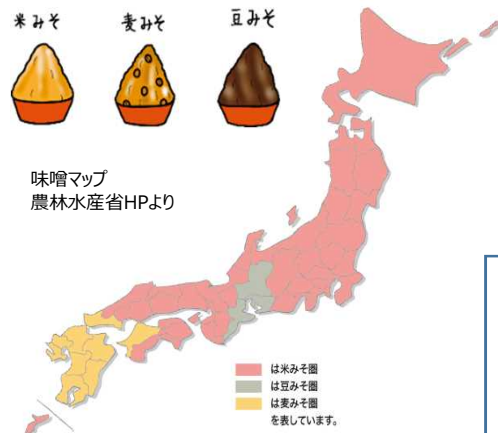
★ 16日～19日・・・みそ汁週間★

みそ汁の魅力とは？

皆様のご家庭ではどんなみそを使っていますか？みそは昔から「みそは医者しらず」「みそ汁は朝の毒消し」という言葉があるように健康によいことがわかります。最近では、毎日みそ汁を飲む人は胃がんの発症率が少ないという結果も出ており、その健康効果が期待されています。みそ汁週間には4種類のみそを使ったみそ汁が登場する予定です。いろいろな地域があり、いろいろなみそ汁があることを知ってほしいという思いからみそ汁週間を取り入れています。味の違いや好みを感じながら、日本の伝統的な調味料への理解を深めていきます。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。



味噌マップ
農林水産省HPより



米みそ

原料：米麹、大豆、塩
地域：東日本、中国

給食でいつも
使用しているみそです。

白みそ

原料：米麹、大豆、塩
地域：主に近畿地方

色が白く
甘みが強いみそ

麦みそ

原料：麦麹、大豆、塩
地域：九州、四国、中国

甘み・香りが強いみそ

豆みそ

原料：大豆、塩
地域：中京地方

濃い色で、
コクが強いみそ