



平成30年度 2月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ひとこと
1 金	鯛の蒲焼丼	○	いわし	精白米, でんぶん, 薄力小麦粉(国産), 米油, 三温糖, ごま	根しょうが	638 kcal 24.0 g	一早い節分メニューです。福豆を、サラダのトッピングに使用します。
	福豆サラダ		ポークハム, いり大豆	米油, 三温糖	キャベツ, にんじん, きゅうり		
	わかめの味噌汁		生わかめ, 豆腐, 味噌		だいこん, ねぎ		
4 月	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		599 kcal 24.2 g	おふくろの味の代表格「肉じゃが」。竹輪麩を加えて、旨味をしっかりと味わって食べます。
	刻みたくあん				大根(たくあん漬)		
	肉じゃが(ちくわぶ入り)		豚にく	じゃがいも, しらたき, 竹輪ふ, 米油, 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん, 干し椎茸		
	生揚げと大根のみそ汁		生揚げ, くきわかめ, 味噌		だいこん, ねぎ		
5 火	チーズトースト	○	チーズ	食パン, ソフトタイプマーガリン	パセリ	612 kcal 25.4 g	フランスの家庭料理の代表格の「ポトフ」。野菜をたっぷり使い、野菜のうま味を味わいます。
	ポトフ		豚にく, ベーコン, ウィンナーソーセージ	米油, じゃがいも	セロリ, 玉葱, にんじん, キャベツ, かぶ		
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト(全脂無糖)		パイン缶, 白桃缶, りんご缶, みかん缶		
6 水	チキンカレーライス	○	鶏にく	精白米, 米粒麦, ラード, じゃがいも, 薄力小麦粉(国産), 米油, 三温糖	根しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん	665 kcal 25.6 g	子供たちが大好きなカレーライス。今回は、鶏肉を使用します。冬の為、温かいスープと合わせています。
	和風卵スープ		鶏にく, たまご		たけのこ, ねぎ, こまつな		
	ネーブル				ネーブル		
7 木	ビビンバ	○	豚ひき肉, みそ, たまご	精白米, ごま油, 三温糖, ごま, 米油	根しょうが, にんにく, ねぎ, ブラックペッパー, もやし, ほうれんそう, だいこん, にんじん	658 kcal 28.3 g	配膳時間を考慮し本来上へのせる肉そばろは、ご飯と混ぜて提供します。
	キムチ鍋		鶏ひき肉	でんぶん, はるさめ	はくさい, はくさいキムチ漬, ねぎ, 根しょうが, だいこん, にんじん, しめじ		
8 金	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		648 kcal 25.5 g	秋刀魚は筒切りです。箸で、じょうずに骨を残して食べてもらいます。ご家庭でも、箸先の使い方をご指導をお願いいたします。
	秋刀魚の塩焼き おろし醤油添え		さんま		だいこん		
	白菜のおひたし				はくさい, こまつな, にんじん		
	油揚げとしめじのみそ汁		油揚げ, 味噌	白ごま	だいこん, しめじ		
	ココアゼリー		粉寒天, 調理用牛乳	三温糖, ココア			
12 火	チキンライス	○	鶏にく	精白米, 米粒麦, バター, 米油	玉葱, にんじん, マッシュルーム, 青ピーマン	632 kcal 24.5 g	骨ごと食べる公魚は、魚体が小さく、雌雄が混ざっています。どちらになるかは食べてのお楽しみ!
	わかさぎのマリネサラダ		わかさぎ(雌雄がまざっています)	でんぶん, 上新粉, 薄力小麦粉(国産), 米油, 三温糖	玉葱, にんじん, だいこん, 青ピーマン		
	ペイザンヌスープ		鶏にく		かぶ, 玉葱, にんじん, キャベツ		
13 水	はちみつレモントースト	○		食パン, バター, はちみつ	レモン	618 kcal 23.4 g	チリコンカンは、辛みは控えめ。トマト味で、大豆料理の中でもお代わりが並ぶ一品です。
	チリコンカン		大豆(国産), 豚ひき肉	米油, 薄力小麦粉(国産)	にんにく, にんじん, 玉葱, トマト缶詰, マッシュルーム		
	かぶのチャウダー		ベーコン, 調理用牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 薄力小麦粉(国産), バター, 米油	にんじん, かぶ, 玉葱, かぶ(葉)		
	いよかん				いよかん		
14 木	スパゲティ・ペ・ストレ	○	えび, いか, 帆立貝	スパゲティ, オリーブ油, 米油	にんにく, にんじん, 玉葱, パセリ	701 kcal 29.9 g	愛情たっぷりのピュアココアを使ったブラウニーケーキを焼きます。
	ジュリエンスープ		ベーコン	米油	キャベツ, にんじん, 玉葱		
	ブラウニーケーキ		たまご, 調理用牛乳	三温糖, バター, 薄力小麦粉(国産), 粉糖, ココア			
15 金	赤米ご飯	○		精白米, 赤米, ごま		634 kcal 25.8 g	翌16日は、4年生の1/2成人式。お祝いの赤米ご飯です。
	鶏のごま風味焼き		鶏にく	ごま	にんにく, 根しょうが		
	春雨サラダ		ポークハム	はるさめ, 三温糖, ごま油	きゅうり, にんじん, キャベツ		
	根菜汁		豚にく	こんにゃく, じゃがいも, 米油	ごぼう, にんじん, だいこん, かぶ, ねぎ		
18 月	ポークストロガノフライ	○	豚にく, 生クリーム	精白米, バター, 米油, 薄力小麦粉(国産), 三温糖	根しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム	687 kcal 24.1 g	ストロガノフは、サワークリームの代わりに生クリーム、酸味としてトマトピューレを使用します。
	ピクルス風和え物			三温糖	だいこん, きゅうり, にんじん		
	キャベツのスープ		鶏にく	じゃがいも	にんじん, キャベツ		
19 火	生姜ごはん	○		精白米	根しょうが	601 kcal 25.3 g	給食の生姜ごはんは、炊きこんで作りします。生で混ぜるよりも、辛みが和らぎ、香りを楽しむことができます。
	筑前煮		鶏にく, 焼き竹輪	米油, こんにゃく, さといも, 三温糖	にんじん, ごぼう, たけのこ, 干し椎茸		
	きのこ汁		ベーコン	でんぶん	しめじ, えのきたけ, 玉葱, こまつな, はくさい		
	甘夏みかん				甘夏みかん		
20 水	ぶっかけかきたまうどん	○	鶏にく, 油揚げ, たまご	冷凍凍でうどん, でんぶん	にんじん, たけのこ, こまつな, ねぎ, 干し椎茸	545 kcal 25.0 g	うどんに注ぐ麺つゆは、とろみがある「かき玉」が冷めにくく冬にはおすすです。
	じゃがチーズ丸		粉チーズ, ダイスチーズ	じゃがいも, 米油			
	白菜ともやしのおひたし		鰹節(おかか削り)		はくさい, ブラックペッパー, もやし, にんじん		
21 木	うのはな丼	○	鶏ひき肉, 油揚げ, おから, たまご	精白米, 米油, しらたき, 三温糖	にんじん, 干し椎茸, ねぎ	611 kcal 24.0 g	たんぱく質・食物繊維豊富な「おから」を使った卵の花を卵でとじてご飯とともに味わいます。
	花野菜のサラダ			米油, 三温糖	ブロッコリー, カリフラワー, ホールコーン		
	青梗菜としめじのスープ		豚にく	でんぶん	にんじん, しめじ, 青梗菜, ほうれんそう		
22 金	セルフフィッシュバーガー	○	たら, 牛乳	コッパパン, 薄力小麦粉(国産), パン粉(乾燥), 米油		644 kcal 29.0 g	炒り卵を加えたサラダです。すりごまドレッシングで和えて食べます。
	はくさいのスープ		豚にく	じゃがいも, 米油	はくさい, にんじん, ほうれんそう		
	卵入りごまドレサラダ		たまご	白ごま, 三温糖, 米油	こまつな, にんじん, きゅうり, ブラックペッパー, もやし		
25 月	たんめん	○	豚肩こま	蒸し中華めん(卵無麺), 米油	根しょうが, ねぎ, にんじん, ブラックペッパー, もやし, ホールコーン, 干し椎茸, こまつな	635 kcal 26.9 g	肉団子の周りにもち米を塗って蒸し揚げた真珠団子は、ボリュームたっぷりです。
	真珠団子		豚ひき肉, たまご	もち米, でんぶん	根しょうが, 玉葱, 干し椎茸		
	春雨サラダ		ポークハム	はるさめ, 三温糖, ごま油	きゅうり, にんじん, キャベツ		
	はるみ				はるみ		
26 火	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		697 kcal 27.5 g	手作りのキャベツメンチは、キャベツを加えることで、甘さが加わりジュシーです。
	キャベツメンチカツ		豚ひき肉, 調理用牛乳, たまご	薄力小麦粉(国産), パン粉, 米油	玉葱, キャベツ		
	ポテトサラダ		ポークハム	じゃがいも	にんじん, きゅうり, ホールコーン		
	のっぺい汁		鶏にく, 油揚げ, 豆腐	さといも, こんにゃく, でんぶん	にんじん, だいこん, ねぎ, 干し椎茸, ほうれんそう		
27 水	セルフホットドッグ	○	ドッグウィンナー	コッパパン	キャベツ	602 kcal 25.0 g	白インゲン豆と大豆イソフラボン豊富な豆乳で、2種類の豆の美味しさがブレンドされます。
	まめまめシチュー		ベーコン, 豚にく, 白いんげん豆, 豆乳, 調理用牛乳	米油, じゃがいも, バター, 薄力小麦粉(国産)	はくさい, 玉葱, にんじん		
	ジョア・プレーン		ジョア(プレーン)				
28 木	焼き豚チャーハン	○	焼き豚, なた, たまご	精白米, ごま油, 米油	根しょうが, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, 冷凍グリルピース	619 kcal 24.0 g	おおか昆布和えは、ちりめん雑魚と海の幸の美味しさを楽しめます。炒飯に加えても美味しいです。
	おおか昆布和え		糸昆布, 鰹節(おかか削り), ちりめん雑魚	三温糖	干し椎茸, にんじん		
	豆腐とほうれん草の澄し汁		豆腐		ほうれんそう, ねぎ		

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。



ランチタイム



保谷第二小学校
校長 神山繁樹
栄養士 小谷野寿江

もうすぐ立春を迎えます。暦の上では「春」となりますが、まだまだ冬の寒さが厳しい頃。インフルエンザもまだまだ警戒が必要です。食事に気を付け、体調を整えて過ごしましょう。

朝ご飯は一日の活動源

冬休み中に朝ご飯を食べなかった子供の割合が、夏休みよりも増えて79%。しかし、昨年と比べると、夏休み同様、朝食の摂取率が低下しています。

睡眠中も脳は働いており、朝はエネルギー源が減っている状態です。朝食で補給しなければ、からだの目覚めが遅くなります。体温上昇が小さく、脳のエネルギーも不足し、集中力が欠け、学習効果が下がり、怪我をしやすくなる可能性も出てきます。冬は、路面も凍結し、ポケットに手を入れて歩く姿も見られます。安全な登校・効果的な学習のためにも、朝食を食べてから登校するようにしましょう。

2月の給食指導目標は「寒さに負けない食事をしよう！」です。

体温をつくるためにも、炭水化物や脂肪だけでなく、たんぱく質やミネラルも必要です。バランス良い食事をこころがけましょう。



冬の簡単朝ご飯

【材料】

ごはん茶碗7分目
玉ねぎ 中1/4こ
ミディトマト1こ
白菜30g
卵1こ
コンソメ1/2こ
水150cc

- ①玉ねぎをスライスして油で炒める
- ②水を加え、コンソメを加えて煮る（オニオンスープで代用可）
- ③白菜を短めの短冊にして加える
- ④ミディトマトを4つ割り～8つ割りにして加える
- ⑤グツグツ煮立ってきたら卵を加え3分
- ⑥卵の卵白が白くなってきたら、そっとご飯を加え一煮立ち
- ⑦塩コショウで味を調えましょう

ブロッコリーや大根・人参など野菜の組み合わせを変えてみましょう。



かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど

リゾットは、からだが温まるので、寒い冬にはおすすめです。野菜の下ごしらえを前日におけば、電子レンジでOK。最近は、インスタントのスープやレトルトの豆など便利な食品が増えています。前日のご飯やパンをじょうずに野菜と組み合わせさせて食べましょう。

お願い

インフルエンザ等で欠席が多いことがあります。給食当番がお休みすることもありますので、急遽、お子様に配膳のお手伝いをお願いすることも予想されます。ランチョンマットとともに、マスクをご用意くださると助かります。よろしくお願い申し上げます。

給食費の口座振替について

今年度の集金は、2月が最後となります。今月が未納となった場合は、現金でのお支払となります。1月分までの未納につきましても、再度振替を実施いたします。口座をご確認の上、振替のご準備をお願いいたします。

2月は、12日(火)に初回振替を実施いたします。再振替は、27日(水)となります。なお、6年生は教材費の集金もございます。学年のお知らせ等で金額をご確認ください。

今年度最終集金に当たり、学年行事・学級閉鎖・長期欠席等で、精算が必要となった場合は減額集金をいたします。また、通級学級・アレルギーによる飲用牛乳代の変更につきましては、後日別途返金いたします。

学年	給食費集金額	精算内容(遠足・社会科見学等学年2回までは給食を食べなくても返金はありません)
1年	4,370円	なし(遠足・焼き芋大会は対象外)
2年	4,370円	なし(遠足・焼き芋大会は対象外)
3年	4,640円	なし(遠足・社会科見学は対象外)
4年	4,370円	多摩六都見学分(270円)の返金(遠足・社会科見学は対象外)
5年	4,900円	なし(遠足・社会科見学は対象外)
6年	4,045円	劇団四季・移動教室2日目・3日目(285円×3回)(移動教室1日目・社会科見学は対象外)

長期欠席の方は、別途精算書でお知らせいたします。

※別途振替手数料がひと月分につき10円かかります。5月から未納の場合は、給食費の他に振込手数料10回分(100円)も口座にご準備ください。

※3学期にS教室に通われた場合は、3月日数確定後の精算となります。



1月に使用した給食食材の主な産地

★は12月からの産地変更です

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	秋田県(特別栽培米秋田こまち)	長ねぎ	★埼玉県・千葉県	かぶ	千葉県
	青森県(農薬節減米つがるロマン)	なめこ	長野県	きゃべつ	愛知県
	★佐賀県(特産米夢しずく)	人参	西東京市・千葉県	きゅうり	★宮崎県
豚肉	群馬県	にら	栃木県	ごぼう	青森県
鶏肉	宮崎県・★鹿児島県	にんにく	青森県	小松菜	西東京市
あさり	国内産(産地は複数あり)	白菜	西東京市・茨城県	さつま芋	千葉県
鮭	北海道	パセリ	茨城県	里芋	埼玉県
たこ	北海道	赤ピーマン	★大分県・★長野県	しめじ	長野県
ブリ	長崎・北海道	法蓮草	★群馬県	じゃがいも	★長崎県
わかさぎ(スマルト)	カナダ	レモン	三重県	生姜	高知県
ししやも	三重県	みかん	静岡県	大根	★神奈川県・★千葉県
くじら	アイスランド・北西太平洋	りんご	青森県・★秋田県	玉ねぎ	北海道
小豆	北海道	ゆず	徳島県	青梗菜	茨城県

寒さがきびしくなり、地場の野菜の成長もゆっくりと
なっています。