２月こんだてひょう

家庭数配布

2021年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	ミルク	あんかけやきそば	ぶたにく、なると、えび、うずらたまご	むしちゅうかめん、あぶら、でんぷん	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、 ほししいたけ、もやし、きくらげ、さやいんげん	659 kcal
		いもとこんさいの あおのりあえ	あおのり	じゃがいも、あげあぶら、さとう	ごぼう、にんじん	23.6 g
		フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、かんてん	さとう	みかんかん、パインかん、ももかん、レモンじる	18.9 g
						2.3 g
2 火	ミルク	まめごはん	だいず	こめ		708 kcal
		いわしのかばやき	いわし	でんぷん、あげあぶら、さとう、ごま	しょうが	31.4 g
		やさいときのこの ごまあえ		しろごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、 えのきたけ、しめじ	26.0 g
		かみなりじる	とうふ、みそ	こんにゃく、あぶら	ごぼう、にんじん、あさつき	2.9 g
3 水	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		569 kcal
		さわらのさいきょうやき	さわら、みそ	さとう		28.3 g
		こまつなのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	16.3 g
		のっぺいじる	とりにく、やきちくわ、なまあげ	さといも、こんにゃく、でんぷん	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	2.2 g
4 木	ミルク	ナシゴレン	えび、ベーコン、たまご	こめ、さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほししいたけ、 トマトケチャップ	655 kcal
		タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト		たまねぎ、にんにく	29.9 g
		キャベツのスープ	ベーコン	じゃがいも、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、 こまつな	24.6 g
						2.4 g
5 金	ミルク	ごはん		こめ		664 kcal
		さばのピリカラやき	さば	あぶら、さとう	しょうが、ねぎ	27.2 g
		キャベツのあっさりあえ	おかかけずり	さとう、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	25.2 g
		いものこじる	とりにく、みそ	じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	2.3 g
8 月	ミルク	スタミナどん	ちりめんじゃこ、ぶたにく	こめ、げんまい、ごま、でんぷん、 あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 にら、もやし、チンゲンサイ	640 kcal
		あぶらあげのサラダ	あぶらあげ	あぶら、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ	28.9 g
		たまごとわかめのスープ	たまご、わかめ	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん	22.1 g
						3.1 g
9 火	ミルク	チキンカレー	とりにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、 こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、セロリー、ケチャップ	657 kcal
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン	21.8 g
		かんきつるい （ポンカン）			ぽんかん	20.4 g
						2.1 g
10 水	ミルク	ごこくごはん		こめ、もちごめ、あかまい、くろまい、 もちあわ	さやえんどう	591 kcal
		たらのチーズやき	たら、チーズ	じゃがいも、	にんにく、たまねぎ、にんじん	28.2 g
		ごぼうサラダ		あぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、もやし、きゅうり	14.2 g
		だいこんとはるさめの スープ		はるさめ	にんじん、ねぎ、だいこん	2.6 g
12 金	コーヒー牛乳	コーヒーぎゅうにゅう	ミルクコーヒー			675 kcal
		だいこんおろしスパゲティ	ツナ､のり	スパゲッティ、あぶら、さとう	たまねぎ、だいこん	23.2 g
		ベーコンサラダ	ベーコン	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン	24.2 g
		おたのしみデザート	たまご、なまクリーム	こむぎこ、さとう、バター、チョコレート、 ふんとう		2.6 g
15 月	ミルク	ぶたキムチどん	ぶたにく	こめ、さとう、あぶら	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にら、 キムチ､はくさい、あさつき	566 kcal
		ちゅうかサラダ	ポークハム	はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん	24.3 g
		こまつなととうふのスープ	ぶたにく、とうふ	あぶら	こまつな、にんじん、ねぎ	13.9 g
						2.5 g
16 火	ミルク	こんぶごはん	こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ	こめ、あぶら	にんじん	603 kcal
		やきししゃも	ししゃも			31.0 g
		はくさいのおひたし	おかかけずり		はくさい、ほうれんそう	18.4 g
		みそしる （だいこん・じゃがいも）	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	2.9 g
17 水	ミルク	ガーリックトースト		しょくパン、バター	にんにく、パセリ	662 kcal
		キャベツソテー	ベーコン	バター	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン	25.8 g
		ポークビーンズ	だいず、ぶたにく	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	30.2 g
						3.0 g

せつぶんこんだて

18 木	ミルク	ごはん		こめ、さとう、あぶら	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にら、キムチ、はくさい、あさつき	572 kcal
		いりどり	とりにく、やきちくわ	あぶら、さとう、ごま	ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく	22.8 g
		ふぶきじる	もめんどうふ、はんぺん、わかめ		にんじん、ねぎ、ほうれんそう	13.6 g
		かんきつるい（いよかん）			いよかん	2.1 g
19 金	ミルク	ひじきごはん	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず	こめ、あぶら、さとう	にんじん	578 kcal
		さけのしおやき	さけ			29.5 g
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	18.6 g
		ちゃんこじる	とりにく	あぶら	ごぼう、ほししいたけ、だいこん、にんじん、しめじ、はくさい	2.8 g
22 月	ミルク	ごはん		こめ		620 kcal
		ぶりのおろしがけ	ぶり	でんぷん、あげあぶら、さとう	しょうが、だいこん	27.9 g
		くきわかめのゴマふうみ	くきわかめ	こんにゃく、あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、きゅうり	18.3 g
		さつまじる	ぶたにく、みそ	さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	2.8 g
24 水	ミルク	エビピラフ	ウィンナー、えび	こめ、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン	597 kcal
		ツナオムレツ	ツナ、たまご、チーズ	あぶら	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	26.5 g
		やさいスープ	ベーコン	バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン パセリ	21.5 g
						2.6 g
25 木	ミルク	こぎつねごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、さやいんげん	572 kcal
		いかのみそやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	31.2 g
		あさづけやさい	こんぶ	ごま	キャベツ、かぶ、きゅうり	16.4 g
		さわにわん	ぶたにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こねぎ	2.7 g
26 金	ミルク	ごはん		こめ		727 kcal
		ビーフストロガノフ	ぎゅうにく、ヨーグルト、クリーム	あぶら、こむぎこ、バター	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、エリンギ	26.6 g
		にんじんサラダ	ツナ	ごま、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、もやし、レモン	31.6 g
						2.4 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の地場野菜

○田倉農園
- にんじん
- はくさい
- だいこん
- ねぎ

○小林農園
- こまつな
- ほうれんそう

◇給食費について◇

今年度最後の引き落としは　2/10（水）になります。手数料の１０円と合わせて、前日までに入金をお願いします。１・6年生は、調整しております。

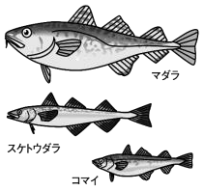
１年生　：　５，９３４円　（6月の給食が4回少なかったため）
２年生　：　６，９５０円　３・４年生：７，４３０円　５ 年生：７，８２５円
６年生　：　７，３２０円
（卒業遠足・予備日のため２食減額し、バイキングの代わりにお祝いデザートをご用意するため、65円増額しています。）

農畜水産物　販売促進緊急対策事業の実施（1月１４日にキンメダイ、1月２９日に和牛が登場しました！）

新型コロナウイルス感染拡大に伴う外食需要の減少に伴い、農畜水産物の流通量の減少及び単価の下落等の影響が顕著となっています。そこで、国では、このような農畜水産物の生産・供給体制の維持を目的として、国産農林水産物等販売促進緊急対策事業を創設し、学校給食等への食材提供に係る経費の補助を行うこととなりました。本校においても、本事業を活用し、東京産水産物の学校給食へのキンメダイの無償提供をしていただきました。

国産和牛においても同様に、外食の需要減少や輸出の停滞等により、食肉の在庫が大幅に増加しているなど深刻な影響が生じていることから、国では、学校給食提供推進事業及び外食産業や観光業等と連携した「販売促進事業」を実施しています。東京都におきましても、本事業を活用することとし、本校も和牛肉の学校給食提供及び食育推進事業に参加しております。今月は、26日に和牛を使用した「ビーフストロガノフ」が登場します。

タラ

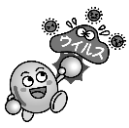


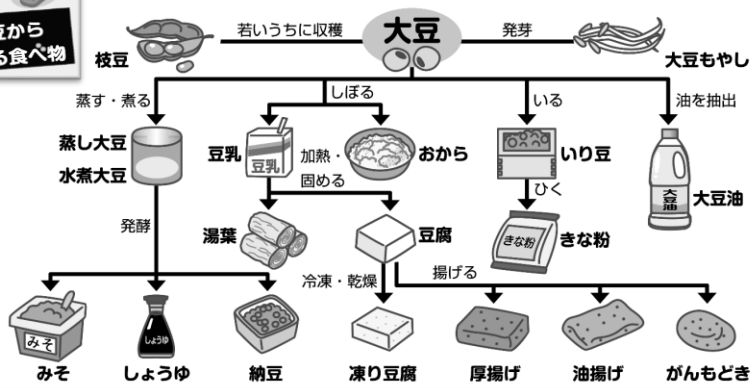
日本近海でとれるタラ類３種。マダラは全長１mほどになるのに対し、スケトウダラは50cm、コマイは30cm程度と小ぶりで、それぞれ見た目も異なります。

冬が旬の白身魚。漢字で魚偏に雪で「鱈」と書きますが、これは、雪のように身が白いことや、雪の降る季節に多くとれることなどの説があります。

また、口が大きく獲物をたくさん食べることから「大口魚」と書くこともあります。タラというと、主に「マダラ」のことを指しますが、「スケトウダラ」や「コマイ」も日本近海でとれるタラの仲間です。

マダラは身が軟らかく、あっさりとした味わいで、色々な料理に利用されており、特に冬のお鍋には欠かせません。スケトウダラは主にすり身に加工され、かまぼこ等魚肉練り製品の原料になるほか、卵巣は「たらこ」や「辛子明太子」に加工されます。コマイは主に干物にされますが、北海道では本近海でとれるタラ類３種。マダラは全長１mほどになるのに対し、スケトウダラは50cm、コマイは30cm程度と小ぶりでそれぞれ見た目も異なります。



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す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。