2023年 2月

2月こんだてひょう

家庭数配布

西東京市立芝久保小学校

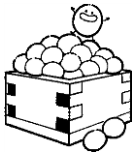
日	牛乳	献立名	赤の仲間☒ 血や肉になる	黄の仲間☒ 熱や力の元になる	緑の仲間☒ 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ミルク	カレーライス	ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	632 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くきわかめ	ごまあぶら、あぶら、さとう	きゅうり、にんじん、もやし	21.7 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	もも、みかん、パイン	18.0 g
						2.7 g
2 木	ミルク	ごはん		こめ		609 kcal
		ハンバーグ	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	26.2 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	21.3 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	2.2 g
3 金	ミルク	まめごはん	だいず	こめ		584 kcal
		いわしのつつに	まいわし	さとう	しょうが	36.4 g
		やさいのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり,にんじん,もやし	18.0 g
		ふぶきじる	かまぼこ、はんぺん		にんじん、ほうれんそう、ねぎ	2.7 g
6 月	ミルク	こぎつねごはん　はつうま 初午 献立	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、いんげん	571 kcal
		いかのみそやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	36.2 g
		あさづけやさい	こんぶ	ごま	キャベツ、かぶ	17.3 g
		けんちんじる	とうふ、さつまあげ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう	3.2 g
7 火	ミルク	うめおかかごはん	おかかけずり	こめ	うめぼし	584 kcal
		ちぐさやき	ぶたにく、だいず、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	28.3 g
		かぶのそくせきづけ		ごま	かぶ、にんじん	19.2 g
		すりごまみそしる	みそ、あぶらあげ、とうふ	ごま	ほんしめじ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	2.7 g
8 水	ミルク	なまあげのうまにどん	なまあげ、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、はくさい、ほししいたけ、にんじん、さやいんげん	684 kcal
		きりぼしだいこんのサラダ	ハム	ごまあぶら、さとう、ごま	きりぼしだいこん、にんじん、もやし、きゅうり	22.9 g
		パインとおいものパイ	クリーム	さつまいも、さとう、バター、ぎょうざのかわ、あげあぶら	パイン	24.7 g
		冬は、柑橘類の美味しい季節です。いろいろな種類のみかんを食べ比べてみてください。皮を自分でむけるようにしてほしいと思います。				1.6 g
9 木	乳酸菌飲料	ジョア(プレーン)	ジョア(プレーン)			628 kcal
		ダイスチーズパン		ダイスチーズパン		28.9 g
		キャベツソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン	21.2 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	3.0 g
		ポンカン			ポンカン	
10 金	ミルク	ごもくタンメン	ぶたにく、えび、なると、うずらたまご	ちゅうかめん、あぶら	にんにく、しょうが、はくさい、たけのこ、にんじん、もやし、ねぎ、さやいんげん	582 kcal
		はるまき	ぶたにく	はるまきのかわ、はるさめ、でんぷん あげあぶら、あぶら、さとう	にら、にんじん、もやし	25.1 g
		キャベツのちゅうかづけ		あぶら、さとう、ごま	キャベツ、とうがらし	23.3 g
		春巻は、中の具を炒めるところから手作りです。1つずつ丁寧に巻いてカラッと揚げていきます。ボリューム満点の1本です。				2.6 g
13 月	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		573 kcal
		さけのさいきょうやき	さけ	さとう		30.6 g
		こまつなともやしのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	17.7 g
		のっぺいじる	とりにく	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	2.1 g
14 火	ミルク	だいこんおろしスパゲティ	ツナ、のり	スパゲッティ、オリーブオイル、さとう	たまねぎ、だいこん	651 kcal
		カリカリポテトのサラダ		じゃがいも、あげあぶら、さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	23.2 g
		ガトーショコラ	たまご、クリーム	こむぎこ、さとう、バター、チョコレート、こなざとう		24.9 g
		大根おろしは、苦みがなくなるようにしっかり煮込みます。ガトーショコラは、給食室でチョコレートを溶かすところから手作りです。				2.4 g
15 水	ミルク	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら、さとう	はくさい、キムチ、ねぎ、ピーマン、にんじん	585 kcal
		にらまんじゅう	ぶたにく	あぶら、でんぷん、しゅうまいのかわ	キャベツ、にら、にんにく、しょうが、ほししいたけ	25.9 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、にら	16.4 g
						2.6 g
16 木	ミルク	ゆかりごはん	しらす干し	こめ	ゆかり	575 kcal
		とりにくのレモンしょうゆがけ	とりにく	さとう	しょうが、レモン	29.8 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	19.3 g
		みそしる(だいこん・ほうれんそう)	あぶらあげ、みそ		だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	2.6 g

17 金	ミルク	ちゅうかおこわ	やきぶた	こめ、もちごめ、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ	608 kcal
		やきししゃも	ししゃも			29.7 g
		トックスープ	とりにく	トック	だいこん、にんじん、ねぎ、みずな	17.5 g
		いよかん	トックは、韓国のお餅です。スープの中でとろけます。		いよかん	2.3 g
20 月	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		591 kcal
		たらのチーズグラタン	たら、チーズ	じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ	30.1 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	15.7 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	2.4 g
21 火	ミルク	かみかみたかなごはん	ぶたにく、ちりめんじゃこ、だいず	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごまあげあぶら	たかなづけ	597 kcal
		おでん	あげボール、こんぶ、ちくわ、はんぺん、つみれ、うずらたまご	じゃがいも、こんにゃく、さとう	にんじん、だいこん	28.2 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	21.5 g
		2月22日は、「おでんの日」熱々のおでんを「ふーふーふー」と息を吹きかけて食べる様子の語呂合わせだそうです。具だくさんのおでんは、温まります				2.8 g
22 水	ミルク	ソースかつどん	ぶたにく、たまご	こめ、こむぎこ、パンこ、あげあぶら	キャベツ	688 kcal
		みだくさんじる	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ	28.0 g
		キャロットゼリー	こなかんてん	さとう	にんじん、みかんジュース	23.1 g
		やわらかい豚ロース肉を使って、豚カツを作ります。ソース味の豚カツは、ご飯と付け合わせのキャベツとの相性もばっちりです。				2.2 g
24 金	ミルク	ごはん		こめ		618 kcal
		にくじゃが	ぶたにく、ちりめんじゃこ、だいず	じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	28.5 g
		にらたまじる	とりにく、たまご	でんぷん	えのきたけ、にんじん、にら,ねぎ	13.9 g
		りんご			りんご	2.7 g
27 月	ミルク	ごはん		こめ		652 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	30.1 g
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、にんじん、しょうが	21.1 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	2.3 g
28 火	ミルク	ツナトースト	ツナ	しょくぱん、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、コーン	683 kcal
		はくさいのクリームに	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、クリーム	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、マカロニ	はくさい、にんじん、たまねぎ、パセリ	25.6 g
		ゆずドレッシングサラダ		あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、あかピーマン、きピーマン ほうれんそう、ゆず	35.2 g
		体力向上献立・風邪予防の献立です。白菜やゆずには、風邪予防やビタミンCが多く含まれ、免疫力アップにもつながります。				2.3 g

【2月6日(月) 初午(はつうま)献立】 今年最初の午の日を「初午」といいます。今年は、2月5日です。
神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穣、商売繁盛、家内安全などを祈ります。

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。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率	94.8	102.2	113.3	104.0	188.0	83.3	165.0	116.5	72.5	110.0	60.0	122.2	131.6



今月の地場野菜

○田倉農園
ほうれんそう　こまつな　にんじん　ねぎ
だいこん　はくさい　かぶ

【今月の給食目標】
食事について ふりかえろう

・正しいマナーで 食べているかな？
・健康によい食事が できているかな？

◇給食費について◇

今年度最後の引き落としは **2/10(金)**になります。
今回は、3学期の教材費も引き落とされます。
手数料 各10円と合わせて、前日までにご入金を
お願いします。

	集金額	給食費	教材費
1年	¥4,895	4,370	525
2年	¥5,280	4,370	910
3年	¥6,000	4,640	1,360
4年	¥5,570	4,640	930
5年	¥7,562	4,900	2,662
6年	¥6,676	4,900	1,776

大豆のヒミツ

大豆には、ほかにどんなヒミツがあるか調べてみよう。

ねぎ

麺類などの薬味や、冬の鍋物に欠かせない香味野菜。全国各地にさまざまな種類のねぎがありますが、大きく分けて、東日本では白い部分が多い「白ねぎ(根深ねぎ)」が、西日本では緑色の部分が多い「青ねぎ(葉ねぎ)」が利用されてきました。白い部分は葉が重なって筒状になったもので、日光にあたらないように土をかぶせて栽培します。
そのほか、青ねぎを若いうちに収穫した「小ねぎ」、ねぎとたまねぎの雑種である「わけぎ」などの種類もあります。
ねぎ特有の香りは「硫化アリル」の一種である「アリシン」という成分によるもので、殺菌作用や食欲増進効果のほか、ビタミンB1の吸収を高める働きがあります。また、緑色部分にはβカロテンが豊富に含まれ、青ねぎは緑黄色野菜に分類されます。カルシウムや鉄、ビタミンCなども多く含まれますので、白ねぎの緑色部分も捨てずに活用するのがおすすめです。

ガーナ

アフリカ大陸の西部に位置し、南は大西洋に面しています。緯度0度、経度0度の線が交わる「世界のおへそ」に一番近い国です。季節は乾季(11月～3月)と雨季(4月～8月)に分かれますが、1年を通して気温差はあまりなく、蒸し暑い日が続きます。チョコレートの原料となるカカオ豆の産地として有名で、日本では約8割をガーナから輸入しています。