2月こんだてひょう

家庭数配布

2024年 2月

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 木	ミルク	にんじんごはん		こめ、さとう	にんじん	610 kcal
		あげじゃがいものそぼろに	ぶたにく	じゃがいも、あげあぶら、あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ グリンピース	24.9 g
		もずくじる	ぶたにく、もずく、とうふ	でんぷん	ねぎ、にんじん、こまつな、はくさい	20.6 g
		体力向上・風邪予防の市内統一献立です。白菜やじゃがいもには、風邪予防に効果のあるビタミンが多く含まれ、免疫力アップにもつながります。x				1.6 g
2 金	ミルク	いわしのかばやきどん	まいわし	こめ、あげあぶら、でんぷん、さとう	しょうが	683 kcal
		だいずいりごもくきんぴら	だいず、さつまあげ	あぶら、ごまあぶら、ごま、さとう	ごぼう、にんじん、さやいんげん	29.6 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	22.8 g
		節分こんだて	甘辛のタレを絡めたいわしは、ご飯が進みます。吹雪汁は、細かく切ったはんぺんを雪に見立てて汁に浮かべます。			2.6 g
5 月	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	610 kcal
		だいがくいも		さつまいも、あげあぶら、さとう、ごま		22.6 g
		キャベツのちゅうかづけ		さとう、ごまあぶら、ごま	キャベツ、とうがらし	21.1 g
						2.4 g
6 火	ミルク	ごはん		こめ		571 kcal
		たらのチーズグラタン	たら、チーズ	パンこ、じゃがいも、あぶら	にんにく、玉ねぎ	28.0 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	15.1 g
		だいこんとはるさめのスープ	とりにく	はるさめ	にんじん、ねぎ、だいこん	1.9 g
7 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、でんぷん、さとう、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	536 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	21.4 g
		みかん			みかん	17.8 g
		冬は、柑橘類がおいしい季節です。色々な品種のみかんが出回ります。みかんの皮が自分でむけるように練習しておいてくださいね。				1.5 g
8 木	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 セロリー、ケチャップ	662 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,赤ピーマン	22.6 g
		おかしなめだまやき	カルピス、こなかんてん		もも	17.7 g
		【初午(はつうま)献立】 今年最初の午の日を「初午」といいます。神様の遣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。				2.1 g
9 金	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	583 kcal
		いかのみそやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	28.8 g
		あさづけやさい	こんぶ	ごま	キャベツ、かぶ	16.7 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	2.4 g
13 火	ミルク	ゆかりごはん		こめ	ゆかり	562 kcal
		にくだんごもちごめむし	ぶたにく、たまご	もちごめ、ごまあぶら、でんぷん	しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、、れんこん	23.5 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	15.8 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	2.0 g
14 水	乳酸菌飲料	ジョア(ストロベリー)	ジョア		小麦粉を使わず、米粉でとろみをつけます。	759 kcal
		こめこのクリームスープスパゲティ	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズクリーム	スパゲッティ、オリーブオイル、こめこ、バター、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、こまつな	27.1 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	31.2 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		1.5 g
15 木	ミルク	たかなごはん	ぶたにく	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま	たかな	568 kcal
		おでん	さつまあげボール、こんぶ、ちくわ、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	25.2 g
		わかめとツナのあえもの	わかめ、ツナ	さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん、たまねぎ	15.9 g
						2.6 g
16 金	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		632 kcal
		さばのみそに	さば、みそ	さとう	しょうが、ねぎ	27.0 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	25.1 g
		のっぺいじる	とりにく、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	2.6 g
19 月	ミルク	ごはん		こめ		613 kcal
		にくじゃが	ぶたにく	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	28.9 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
		いよかん			いよかん	2.5 g

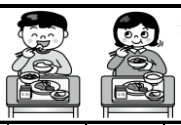
今年の初午は
2月12日です。

20 火	ミルク	フレンチトースト	ぎゅうにゅう、たまご	しょくパン、さとう、バター		627 kcal
		ハーブチキンサラダ	とりにく	あぶら、さとう	きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく	27.0 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	27.5 g
		蒸した鶏むね肉にバジルの風味をを効かせたサラダです。ハーブを効かせることで、塩分を控えています。				2.6 g
21 水	ミルク	こまつなチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら、ごまあぶら	にんじん、こまつな	568 kcal
		ジャンボあげぎょうざ	ぶたにく	でんぷん、ごまあぶら、ぎょうざのかわ、あげあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ	23.4 g
		ちゅうかふうコーンスープ	とりにく、たまご	あぶら、でんぷん	たまねぎ、コーン、クリームコーン、パセリ	20.4 g
		餃子は、具を練るところから手作りです。1つずつ丁寧に皮に包んで、揚げていきます。大きな餃子は、ボリューム満点です。				1.9 g
22 木	ミルク	ごはん		こめ		583 kcal
		やきほっけ	ほっけ			24.7 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	12.1 g
		よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぷん,ひまわり油	にんじん、ねぎ、だいこん、ほうれんそう	2.0 g
26 月	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	あぶらあげ、とうふ、みそ	ごま	しめじ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	2.7 g
27 火	ミルク	マーボーどうふどん	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にんじん	669 kcal
		ちゅうかサラダ	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	25.1 g
		セレクトむしケーキ	ぎゅうにゅう	こむぎこ、バター、さつまいも	かぼちゃ	19.3 g
		【セレクト給食】ひとりひとりが、さつまいも・かぼちゃのトッピングを選びます。どちらが人気でしょうか。お楽しみに！（栄養価は、さつまいも・かぼちゃ半量ずつで計算しました。）				2.3 g
28 水	ミルク	ツナコーントースト	ツナ	しょくパン、ノンエッグマヨ	たまねぎ、コーン	584 kcal
		はくさいのクリームに	とりにく、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	24.7 g
		ゆずドレッシングサラダ		さとう、あぶら	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	27.2 g
		ビタミンC豊富なゆず。ゆずの果汁を絞り、皮も細かく刻んで使います。さわやかな風味がおいしい風邪予防にピッタリのサラダです。				1.7 g
29 木	ミルク	ごはん		こめ		602 kcal
		ホタテのフライ	ほたて、たまご	こむぎこ、パンこ、あげあぶら		29.1 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	17.8 g
		やさいスープ		バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	2.0 g

【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？



※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
一日あたりの平均	648	26.2	19.7	350	94	2.5	3.2	236 294	0.27 0.39	0.43 0.59	16 31	5.7	2.2
中学年　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　（%）	99.7	94.9	108.8	100.0	188.0	83.3	160.0	118.0	67.5	107.5	64.0	126.7	115.8

今月の地場野菜予定

○田倉農園
・だいこん　・こまつな
・ほうれんそう　・にんじん
・はくさい　・さといも
・ねぎ　◎だいこん・ねぎの葉も使います。

○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　**2/13(火)**になります。教材費も引き落とされますので、金額をご確認の上、未納のないようご協力をよろしくお願いいたします。2月の引き落としができなかった場合は、保護者の方に直接、給食費と教材費を持参していただきます。
また、返金が生じた場合に3月末にお振込しますので卒業する6年生、転出予定の方も、すぐには口座を解約しないようにしてください。

	集金額(円)	給食費	教材費	手数料
1年生	5,484	4,370	1,094	20
2年生	5,824	4,370	1,434	
3年生	6,194	4,640	1,534	
4年生	6,034	4,640	1,374	
5年生	7,718	4,900	2,798	
6年生	7,610	4,900	2,690	

落花生の育ち方

お花が落ちて生まれるから「落花生」。
土の中で育つお豆です。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて１年の幸福を願います。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べます。関西の一部地域の風習が全国に広まりました。

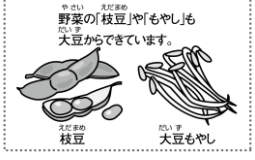
そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく

体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

大豆



米とともに古くから栽培されていた穀物の ひとつ。そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食物です。動物の肉と同じように脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれ、海外では主に油脂の原料として利用されます。また、最近では大豆ミートといった「代替(肉」の原料としても注目が高まっています。大豆には、薄い黄色の「黄大豆」のほか、お節料理の黒豆の材料となる「黒大豆」、うぐいすきな粉に加工される「青大豆」など、種皮の色や粒の大きさが異なるさまざまな品種があり、煮豆、豆腐、納豆、みそなどの用途に合わせて栽培されています。日本の食卓に欠かせない大豆ですが、その一方で多くを輸入に頼っている現状もあります。