

令和6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
3月	鯛のかば焼き丼	○	まいわし	精白米, でんぶん, 薄力粉, 米油, 三温糖	しょうが	632 kcal
	おにかま汁		豆腐, かまぼこ	こんにやく, 玉ふ	にんじん, だいこん, ねぎ, 水菜	24.0 g
	手作り福豆		いり大豆, 加糖練乳	上白糖		
4火	セサミトースト	○		食パン, ソフトタイプマーガリン, 三温糖, ごま		570 kcal
	カレーポトフ		豚肉, ベーコン, ウインナー	じゃがいも	セロリー, にんじん, 玉葱, キャベツ	23.8 g
	乾物サラダ		ツナ, 干ひじき, 青打ち豆	三温糖, 米油, ごま油	切干しだいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり	
5水	わかめとジャコのご飯	○	わかめごはんの素, ちりめんじゃこ	精白米, ごま		582 kcal
	じゃが芋のそぼろ煮		豚肉	米油, じゃがいも, 三温糖, でんぶん	しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, グリーンピース	22.6 g
	みそけんちん汁		鶏肉, みそ, 豆腐	こんにやく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, はくさい	
	清見オレンジ				清見オレンジ	
6木	豚キムチ丼	○	豚肉	精白米, 米粒麦, ごま, 米油, 三温糖, ごま油, でんぶん	しょうが, にんにく, ごぼう, 玉葱, はくさいキムチ, 葉ねぎ	585 kcal
	ナムル			三温糖, ごま油, ごま	だいこん, ほうれんそう, ブラックマペ もやし, ねぎ	23.4 g
	中華コーンスープ		豆腐, たまご	でんぶん	玉葱, にんじん, 冷凍クリームコーン, ホールコーン, パセリ	
7金	子狐ご飯	○	鶏肉, 油揚げ	精白米, もち米, 三温糖	にんじん, しょうが, えのきたけ	580 kcal
	焼きししやも		子持ちししやも			27.9 g
	つぼん汁 (熊本県)		鶏肉, 焼き豆腐, 焼き竹輪	こんにやく, さといも	干し椎茸, にんじん, だいこん, ねぎ	
	キャロットゼリー		粉寒天	三温糖	にんじん, オレンジジュース	
10月	ご飯	○		精白米		592 kcal
	押し麦入り和風ハンバーグ		豆腐, 豚肉, 干ひじき	押麦, パン粉, 米油, 三温糖	玉葱, だいこん	24.3 g
	くきわかめのあえもの		くきわかめ	米油, ごま油	ブラックマペ もやし, にんじん, きゅうり	
	みそ汁		油揚げ, みそ		はくさい, えのきたけ	
12水	みそラーメン	○	豚肉, みそ	蒸し中華めん, 米油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, ブラックマペ もやし, キャベツ, ねぎ, ホールコーン	578 kcal
	さつまいもと大豆の揚げ煮		かえり煮干, 大豆	さつまいも, でんぶん, 米油, 三温糖, ごま		22.6 g
	いよかん				いよかん	
13木	ご飯	○		精白米		605 kcal
	サーモンフライ		生鮭, たまご	薄力粉, パン粉, 米油, 三温糖		26.0 g
	キャベツのサラダ			米油, 三温糖	キャベツ, にんじん	
	みそ汁		油揚げ, 乾燥わかめ, みそ	じゃがいも	ねぎ	
14金	ツナピラフ	○	ベーコン, ツナ, えび	精白米, 米粒麦, 米油	青ピーマン, 玉葱, ホールコーン, にんじん	656 kcal
	ペイザンヌスープ		鶏肉		かぶ, 玉葱, にんじん, キャベツ	22.8 g
	ブラウニーケーキ		たまご, 調理用牛乳	三温糖, バター, 薄力粉, 粉糖		
17月	ご飯	○		精白米		626 kcal
	さばのゴマだれ焼き		さば	三温糖, ごま		24.4 g
	五目きんぴら		さつま揚げ	こんにやく, 米油, 三温糖	にんじん, ごぼう, たけのこ, れんこん, とうがらし	
	みそ汁		豆腐, 乾燥わかめ, みそ		だいこん, ねぎ	
18火	ブルコギ丼	○	豚肉	精白米, 米油, 緑豆はるさめ, 三温糖, ごま油	玉葱, ブラックマペ もやし, にら, にんじん, りんご, にんにく, しょうが	572 kcal
	中華卵スープ		たまご	でんぶん	玉葱, ねぎ, ほうれんそう	23.4 g
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ	
19水	ご飯	○		精白米		580 kcal
	さわらの香味焼き		さわら	三温糖, ごま, ごま油	ねぎ, にんにく, しょうが	27.0 g
	白菜のおひたし				はくさい, こまつな, にんじん	
	田舎汁		生揚げ, みそ	じゃがいも, こんにやく	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	
20木	レーズンシュガートースト	○		ぶどう食パン, ソフトタイプマーガリン, グラニュー糖		629 kcal
	ポークビーンズ		大豆, 豚肉	米油, じゃがいも, 薄力粉, バター	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, ホールトマト	22.4 g
	カントリーサラダ			三温糖, 米油	きゅうり, キャベツ, だいこん, ホールコーン, レモン	
21金	あんかけ丼	○	豚肉	精白米, 米油, 三温糖, でんぶん, ごま油	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, もやし, 干し椎茸, たけのこ, きくらげ, はくさい, ねぎ, こまつな	625 kcal
	豆腐のまさご揚げ		豆腐, 鶏肉, えび, ちりめんじゃこ, たまご	でんぶん, 米油	しゅんぎく, にんじん, 玉葱	24.7 g
	はるか				はるか	
25火	ミートドリア (備蓄米)	○	豚肉, 大豆, チーズ	アルファ化米, バター, 米油, 薄力粉, パン粉	玉葱, にんにく	637 kcal
	ジュリエンスープ		ベーコン	米油	キャベツ, 玉葱, にんじん, セロリー, こまつな	22.7 g
	いずのはる				ニューサマーオレンジ	
26水	信田もちうどん	○	豚肉, 油揚げ	冷凍うどん, もち, 三温糖	干し椎茸, にんじん, ねぎ, こまつな	645 kcal
	大根サラダ		乾燥わかめ	三温糖, 米油, ごま油	だいこん, にんじん, きゅうり	23.3 g
	抹茶あずきむしパン		調理用牛乳, 甘納豆	オヤツイン, バター		
27木	ご飯	○		精白米		636 kcal
	☆カラフル揚げ餃子		豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぶん, 米油	ほうれんそう, にら, キャベツ, にんじん, ホールコーン, ねぎ, しょうが, にんにく	25.0 g
	パンパンジーサラダ		鶏肉		にんじん, きゅうり, キャベツ, ブラックマペ もやし	
	豆腐のスープ		豆腐, 鶏肉	緑豆はるさめ, 三温糖, ごま	にんじん, こまつな, ねぎ, しめじ, 干し椎茸	
28金	パンズパン	○		横割り丸パン		630 kcal
	☆だいこんテリヤキハンバーグ		豚肉, 鶏肉, たまご	米油, パン粉, 三温糖, でんぶん	玉葱, だいこん	30.1 g
	コールスローサラダ			米油	キャベツ, にんじん, ホールコーン, パセリ	
	マカロニのクリーム煮		ベーコン, 鶏肉, 調理用牛乳, 生クリーム	マカロニ, じゃがいも, 薄力粉, バター, 米油	玉葱, にんじん, マッシュルーム, ほうれんそう	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム

2月

令和 7年 1月29日
西東京市立保谷第二小学校
校長 三澤 亘 潤

1年で最も寒い時期を迎えています。もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続くそうです。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。脳は寝ている間も働いていて、朝目覚めたときはエネルギーが不足しており、体温も下がっています。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートできます。



今月の給食目標は、
「寒さに負けない食事をしよう」です。いつも以上に栄養バランスのよい食事を心がけ、病気に負けない体をつくりましょう。

～2月の給食より～

- 3日・・・【鰯のかば焼き丼】【おにかま汁】【手作り福豆】2日の節分にあわせて、節分の献立です。鬼が苦手な食材といわれている、いわしを使ったかば焼き丼、鬼のかまぼこが入った汁物、給食室で甘い衣をつける福豆です。
- 21日・・・【豆腐のまさご揚げ】まさごは、「真砂」と書きます。すりつぶした豆腐にえびのすり身やちりめんじゃこ、野菜などを混ぜ合わせて小判型に丸め、油で揚げます。
- 27日・・・【☆カラフル揚げ餃子】6年生6名のグループで考案し採用されたメニューを給食用にアレンジしました。にんじんやとうもろこしなど、カラフルな野菜入りの餃子です。給食では、揚げ餃子にします。
- 28日・・・【☆大根テリヤキハンバーグ】6年生と3年生のグループが考案し採用された「だいこんテリヤキバーガー」を給食用にアレンジします。自分ではさみハンバーガーにして食べましょう！

☆めぐみちゃんメニュー・・・市内の小中学生のグループから応募のあったメニューの中から、西東京市の野菜や果物を使ってプロが商品化し、期間限定で販売された事業です。詳細は、「西東京市 めぐみちゃんメニュー」で検索してみてください。

年中行事に欠かせない 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。2025年の節分は2月2日です。



なぜ、節分に豆をまくの？



鬼は外、
福は内！

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説やいった大豆が「豆をいれる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べる健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



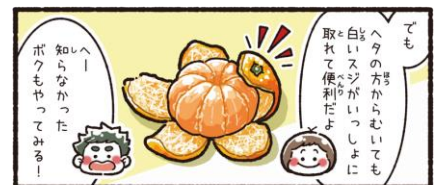
小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤飯	おこし汁	いとこ煮

みかんのむき方 かた



みかんのおいしい季節です。
いろいろなむき方を試してみましょう。

今月の地場食材

小松菜・ほうれん草・にんじん
(向台町 田倉農園より)

ねぎ (柳沢 秀農園より)

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

