

家庭数



給食だより

令和5年1月31日
住吉小学校 第12号
校長 小林 宏
栄養士 宮崎優衣

給食費について



※払込手数料として10円がかかります。

学年	月額	学年	月額
1年生	4,116円	5年1組	4,045円
2年生	4,370円	5年2組	4,900円
3年生	4,640円	6年1組	4,900円
4年生	4,100円	6年2組	4,330円

今年度最後の振替日です ⇒ **2月6日(月)**

※再振替日⇒2月20日(月)



食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
精白米	国産	キャベツ	西東京市	もやし	栃木県
麦	新潟県	きゅうり	千葉県	コーン	国産
押し麦	国産	ごぼう	青森県	いか	青森県
白玉	国産	こまつな	茨城県・西東京市	鮭	北海道
大豆	国産	しょうが	高知県	鯖	千葉県
小豆	国産	だいこん	西東京市	ちりめんじゃこ	兵庫県
粟	国産	たけのこ	国産	ほたて	北海道
さといも	埼玉県	たまねぎ	北海道	わかめ	岩手県
じゃがいも	長崎県・鹿児島県	ながねぎ	千葉県	鯨	和歌山県
きんかん	鹿児島県	にら	栃木県	鶏肉	宮崎県
えのき	長野県	にんじん	千葉県	豚肉	千葉県・茨城県
きくらげ	西東京市	にんにく	青森県	たまご	青森県
しめじ	長野県	はくさい	西東京市	高野豆腐	国産
あしたば	八丈島産	ブロッコリー	愛知県	ひじき	九州
カリフラワー	愛知県				

1月の主な食材の産地

毎月、前の月の食材料の産地をお知らせいたします！



「豆」をもっと好きになろう！

2月3日は
節分です！



豆まきや豆料理を食べて体の
中から鬼を追い払い、病気に
負けない体をつくりましょう！

種類が豊富！



日本で食べられている豆

発芽した芽を食べる



若いさやを食べる



野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



2月のきゅうしょくもくひょう ▶ ちょうしょくのたいせつさをしよう