

# 給食たより 2月

令和6年1月31日  
中野区立令和小学校  
校長 松井 敏  
栄養士 高橋 遥香

全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配な時季です。外から帰った時や食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりととりましょう。また、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかりと休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

## こんげつ こんだて 今月の献立から



### 2日（金）節分献立

節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行く豆まきは平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行くようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べたりする地域もあります。「鬼は外、福は内」のかけ声とともに、家族の幸せを祈る行事です。

節分に合わせて「いわしの蒲焼き」と大豆を使った「節分ご飯」が登場します。鬼は豆が苦手なことで有名ですが、実はいわしを焼いた香りも苦手だと言われています。この日の給食もたくさん食べて鬼を追い払きましょう。

### 9日（金）2年生生活科コラボメニュー



2年生の生活科で、愛媛県愛南町から令和小学校へ給食の食材をおろしている業者の方を招き、とれたばかりの新鮮な魚を観察し、絵を描きます。それにちなんで当日の給食では、愛媛県愛南町産の鯛を使った「鯛めし」が登場します。

### 16日（金）・29日（木）リクエスト給食

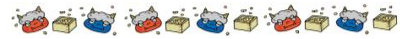
給食アンケートで主食、主菜、デザートで1位をとった料理をメニューに取り入れる「リクエスト給食」を行います。そこで16日（金）は「おから入りハンバーグ」、29日（木）は「ポークカレー」を提供します。リクエスト給食は、2・3月の給食で登場します。お楽しみに！

#### アンケート結果

| ☆1・2年生         | ☆3・4・5・6年生 | ☆こだま学級     |
|----------------|------------|------------|
| 主食1位 カレー       | 1位 揚げパン    | 1位 カレー     |
| 主菜1位 ハンバーグ     | 1位 ハンバーグ   | 1位 ハンバーグ   |
| デザート1位 サイダーゼリー | 1位 サイダーゼリー | 1位 サイダーゼリー |



# 2月献立表



| 日  | 食育・行事                     | 曜日 | 献立名            |   | 食品名  |   |   | 1人分 kcal | たんぱく質 % | 脂質 % |
|----|---------------------------|----|----------------|---|--|---|---|----------|---------|------|
|    |                           |    | 主食             | 副食  | 血や肉、骨や歯になるもの                                   | 体を動かす熱や力になるもの                           | からだの調子を整えるもの  |          |         |      |
| 1  |                           | 木  | さんしょくピラフ       | ○ チーズオムレツ<br>イタリアンサラダ<br>かぶとやさいのスープ                               | 牛乳 鶏肉 卵 チーズ                                    | 米 油 じゃがいも                               | 人参 コーン缶<br>冷凍いんげん 玉ねぎ<br>パセリ キャベツ<br>きゅうり ビーマン<br>きくらげ かぶ | 586      | 17.4    | 33.5 |
| 2  | せつぶん<br>こんだて              | 金  | せつぶんごはん        | ○ いわしのかばやき<br>やさいのごまあえ<br>すましじる                                   | 大豆 煮のり 牛乳<br>いわし かつお節<br>だし削り節 だし昆布<br>豆腐 かまぼこ | 米 でん粉 小麦粉 油<br>砂糖 ごま                    | もやし 人参 きゅうり<br>大根 しめじ<br>さやえんどう                           | 615      | 18.3    | 29.3 |
| 5  |                           | 月  | くろざとうパン        | ○ しろみざかなのムニエル<br>はなやさいのサラダ<br>ミラノふうやさいのスープ                        | 牛乳 ムルルサー<br>ベーコン                               | 黒砂糖パン 小麦粉<br>バター 油 砂糖<br>じゃがいも マカロニ     | 人参 フロッコリー<br>カリフラワー 玉ねぎ<br>トマト缶 キャベツ<br>セロリ パセリ           | 579      | 19.1    | 29.8 |
| 6  |                           | 火  | ごはん            | ○ とうふとひきにくのこみ<br>ほうれんそうのおひたし<br>ししゃもカレーやき                         | 牛乳 豚挽き肉<br>高野豆腐 豆腐<br>ししゃも                     | 米 油 じゃがいも<br>砂糖 でん粉 ごま油<br>小麦粉          | にんにく 生姜 人参<br>ねぎ パセリ<br>グリーンピース(冷凍)<br>もやし ほうれん草          | 617      | 19.8    | 29.8 |
| 7  |                           | 水  | はっほうめん         | ○ やきいも<br>もやしのちゅうかうサラダ  | 豚肉 いか 海老 牛乳<br>わかめ                             | 中華めん 油 でん粉<br>ごま油 さつまいも<br>砂糖           | 生姜 にんにく 筍<br>人参 キャベツ 椎茸<br>ねぎ 小松菜 もやし<br>きゅうり             | 560      | 15.1    | 23.5 |
| 8  | カミカミ<br>こんだて              | 木  | ごはん            | ○ いかのかりんとあげ<br>ゆでやさい<br>みそじる<br>かみかみふりかけ                          | 牛乳 いか だし煮干<br>油揚げ 味噌 豆腐<br>かつお節<br>ちりめんじゃこ     | 米 でん粉 油 砂糖<br>ごま                        | 生姜 キャベツ もやし<br>人参 玉ねぎ 小松菜<br>塩昆布                          | 588      | 18.4    | 29.1 |
| 9  | 2年生<br>生活科<br>コラボ<br>メニュー | 金  | たいめし           | ○ ふたにくのしょうがいため<br>ひじきいりゆでやさい<br>みそじる                              | 牛乳 豚肉 ひじき<br>だし削り節 油揚げ<br>味噌 鰯                 | 米 油 でん粉 ごま<br>ごま油 砂糖                    | 玉ねぎ 生姜 大根<br>きゅうり 人参 白菜<br>ねぎ                             | 588      | 19.8    | 27.2 |
| 13 |                           | 火  | ニラそぼろどん        | ○ じゃがいものチーズやき<br>あさづけ<br>ボンカン                                     | 豚挽き肉 牛乳 チーズ                                    | 米 小麦粉 油 砂糖<br>でん粉 じゃがいも<br>バター          | にんにく 生姜 玉ねぎ<br>にら キャベツ<br>きゅうり 人参<br>ボンカン                 | 642      | 15.6    | 29.2 |
| 14 | おたのしみ<br>こんだて             | 水  | ベベロンチーノ        | ○ フロッコリーいりゆでやさい<br>チョコチップケーキ                                      | ベーコン 海老 牛乳<br>卵 生クリーム                          | 油 スパゲッティ<br>小麦粉 砂糖 バター<br>チョコレート ココア    | にんにく とうがらし<br>玉ねぎ しめじ<br>フロッコリー 人参<br>キャベツ コーン缶           | 600      | 14.6    | 30.0 |
| 15 |                           | 木  | あかしそごはん        | ○ ぎせいどうふ<br>ほうれんそうとキャベツのごま和え<br>のっぺいじる                            | 牛乳 豆腐 豚挽き肉<br>卵 鶏肉 だし削り節                       | 米 油 砂糖 ごま<br>里手 でん粉                     | しそ 人参 椎茸<br>さやいんげん キャベツ<br>ほうれん草 大根<br>ごぼう                | 572      | 16.9    | 28.8 |
| 16 | リクエスト<br>きゅうしよく           | 金  | ごはん            | ○ おからいりハンバーグ<br>カラフルサラダ<br>やさいスープ                                 | 牛乳 豚挽き肉 鶏肉<br>おから ベーコン                         | 米 パン粉 砂糖 油<br>じゃがいも                     | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>きゅうり ビーマン<br>セロリ                           | 582      | 15.9    | 28.8 |
| 19 |                           | 月  | ぶたひきにくとごぼうのごはん | ○ わかさぎのてんぷら<br>やさいのいそかあえ<br>みそじる<br>テコボン                          | 豚挽き肉 油揚げ 牛乳<br>わかさぎ のり 豆腐<br>だし削り節 わかめ<br>味噌   | 米 ごま油 こんにやく<br>砂糖 小麦粉 油                 | 生姜 ごぼう 人参<br>冷凍いんげん もやし<br>ほうれん草 大根<br>玉ねぎ テコボン           | 570      | 17.1    | 27.5 |
| 20 |                           | 火  | ごはん            | ○ とりにくのごまだれかけ<br>わふうサラダ<br>とうふじる                                  | 牛乳 鶏肉 味噌<br>だし削り節 豆腐                           | 米 油 ごま油 砂糖<br>ごま                        | 生姜 ねぎ キャベツ<br>きゅうり 人参 大根<br>小松菜                           | 577      | 16.3    | 31.2 |
| 21 |                           | 水  | えびドリア          | ○ コーンいりやさいソテー<br>ベーコンスープ  | 鶏肉 海老 牛乳<br>生クリーム チーズ<br>ベーコン                  | 米 バター 油 小麦粉                             | 玉ねぎ 人参<br>アッシュルーム パセリ<br>コーン缶 小松菜<br>もやし キャベツ             | 612      | 14.7    | 33.7 |
| 22 |                           | 木  | こんさいうどん        | ○ きたのだいちのポテト<br>ツナいりゆでやさい   | 鶏肉 生揚げ<br>だし削り節 牛乳<br>味噌 まぐろ(油漬)               | うどん ごま油<br>こんにやく じゃがいも<br>でん粉 油 砂糖      | 人参 ごぼう 大根<br>ねぎ キャベツ<br>きゅうり                              | 584      | 14.7    | 32.8 |
| 26 |                           | 月  | ごはん            | ○ さけのてりやき<br>かぼちゃのにつけ<br>とんじる                                     | 牛乳 鮭 だし削り節<br>だし煮干 豚肉 豆腐<br>味噌                 | 米 砂糖 こんにやく<br>じゃがいも                     | 生姜 かぼちゃ ごぼう<br>大根 人参 ねぎ                                   | 571      | 20.1    | 20.6 |
| 27 | 6年生を<br>おくる会              | 火  | コーンマヨネーズパン     | ○ <b>お楽しみに!</b><br>ポークビーンズ<br>コールスローサラダ<br><b>※6年生のみ特別デザートあり!</b> | 牛乳 大豆 ベーコン<br>豚肉 ハム                            | 食パン 油 じゃがいも<br>マヨネーズ(卵不使用)              | 玉ねぎ 人参 セロリ<br>トビューレ パセリ<br>コーン缶 キャベツ<br>きゅうり りんご          | 609      | 17.5    | 38.3 |
| 28 |                           | 水  | ごはん            | ○ れんこんしゅうまい<br>チャブチ<br>ちゅうかスープ                                    | 牛乳 豚挽き肉<br>豚肉 豆腐                               | 米 でん粉<br>しゅうまいの皮 油<br>はるさめ 砂糖 ごま油<br>ごま | 生姜 蓮根 玉ねぎ<br>ねぎ にんにく 人参<br>ビーマン きくらげ<br>チンゲンサイ            | 618      | 15.0    | 25.5 |
| 29 | リクエスト<br>きゅうしよく           | 木  | ポークカレー         | ○ シーフードサラダ<br>きよみオレシ  | 牛乳 豚肉 海老 いか                                    | 米 油 砂糖<br>じゃがいも 小麦粉                     | にんにく 生姜 人参<br>玉ねぎ セロリ<br>キャベツ きゅうり<br>漬物オレシ               | 664      | 13.9    | 23.7 |

☆給食は食材納入の都合上、変更になることがありますので御了承ください。  
 ☆はじめて食べる食材は、一度ご家庭で食べてから給食で食べるようにしてください。突発的なアレルギー症状を防ぐことができます。  
 ☆食物アレルギーのある方は、別途配布のおたよりと併せてご確認ください。

|         | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | Va μg | VB1 mg | VB2 mg | VC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---------|------------|---------|------|----------|-----------|------|-------|-------|--------|--------|-------|---------|--------|
| 今月平均摂取量 | 597        | 16.8    | 29.3 | 346      | 94        | 2.2  | 3     | 236   | 0.39   | 0.52   | 40    | 2.0     | 6.0    |