

令和5年度 2月のこんだてひょう 資料4

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
1木	たらこスパゲティ		たらこ	スパゲティ, 米油, 有塩バター	玉葱, にんじん, こまつな	619 kcal
	白インゲン豆のスープ	○	ベーコン, 豚肉, 白いんげん豆	じゃがいも, 三温糖	セロリー, にんじん, 玉葱	25.2 g
	みかんケーキ		たまご, 調理用牛乳	薄力粉, 三温糖, 有塩バター	みかん缶	
2金	豚の蒲焼丼		まいわし	精白米, でんぶん, 薄力粉, 米油, 三温糖	しょうが	631 kcal
	おにかま汁	○	豆腐, かまぼこ	つきこんにやく, 玉ふ	にんじん, だいこん, ねぎ, 水菜	23.9 g
	手作り福豆		いり大豆, 加糖練乳	上白糖		
5月	大根めし		ほたてがし, 油揚げ	精白米, 三温糖	だいこん, だいこん葉	593 kcal
	れんこん団子汁	○	鶏肉, 豆腐, たまご	でんぶん	れんこん, ねぎ, しょうが, ほうさい, にんじん, こまつな, 干し椎茸	21.4 g
	さつまいもチップス			さつまいも, 米油, 粉糖, きびさとう		
6火	わかめとじゃごのご飯		わかめ, ちりめんじゃこ	精白米, ごま		662 kcal
	肉じゃが	○	豚肉	じゃがいも, しらたき, 竹輪ふ, 米油, 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん, 干し椎茸	28.2 g
	いかのさらさ揚げ		いか	薄力粉, 上新粉, 米油	しょうが	
7水	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		566 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	23.4 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	
8木	高野豆腐のそぼろご飯		豚肉, 高野豆腐	精白米, 米油, 三温糖	干し椎茸, ねぎ, さやいんげん	593 kcal
	焼きししゃも	○	子持ちししゃも			28.4 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, 梨ジュース	
9金	四川豆腐丼		豆腐, 豚肉	精白米, 米粒麦, 米油, 三温糖, でんぶん, ごま油	玉葱, たけのこ, にんじん, チンゲンツァイ, 干し椎茸, しょうが, にんにく	586 kcal
	パンパンジーサラダ	○	鶏肉	緑豆はるさめ, 三温糖, ごま	にんじん, きゅうり, キャベツ, プラックマッパ もやし	26.4 g
	大根のスープ		ベーコン		だいこん, にんじん, 玉葱, こまつな	
13火	ご飯			精白米		625 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	24.7 g
	茎わかめのさっぱりサラダ		乾燥わかめ, くきわかめ	ごま油, 三温糖, ごま	きゅうり, キャベツ, レタス, しょうが	
	みそ汁		油揚げ, みそ	じゃがいも	玉葱, こまつな	
14水	シーフードピラフ		鶏肉, えび, いか	精白米, 米粒麦, 有塩バター, なたね油	玉葱, にんじん, 青ピーマン, マッシュルーム	648 kcal
	オニオンスープ	○	ベーコン	米油	玉葱, にんじん	24.3 g
	ブラウニーケーキ		たまご, 調理用牛乳	三温糖, 有塩バター, 薄力粉, 粉糖		
15木	ご飯			精白米		603 kcal
	サーモンフライ	○	生鮭, たまご	薄力粉, パン粉, 米油, 三温糖		27.0 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		乾燥わかめ, 油揚げ, 豆腐, みそ		だいこん, ねぎ	
16金	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, プラックマッパ もやし, キャベツ, ねぎ, ホールコーン	585 kcal
	棒きょうざ	○	豚肉	ごま油, でんぶん, きょうざの皮, 米油	キャベツ, たら, ねぎ, にんにく, しょうが, 干し椎茸	24.9 g
	いよかん				いよかん	
19月	にんじんごはん			精白米, 三温糖	にんじん	613 kcal
	揚げじゃがいものそぼろ煮	○	豚肉	じゃがいも, 米油, 三温糖, でんぶん	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, グリーンピース, しょうが	22.2 g
	もずく汁		鶏肉, もずく, 豆腐		ほうさい, にんじん, こまつな, ねぎ	
20火	ビスキュイパン		たまご, きな粉, 調理用牛乳	丸パン, 有塩バター, グラニュー糖, 薄力粉		625 kcal
	ポークビーンズ	○	大豆, 豚肉	じゃがいも, なたね油, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, セロリー, 青ピーマン	24.8 g
	ジュリエヌサラダ			米油, 三温糖	だいこん, にんじん, キャベツ, 玉葱, パセリ	
21水	ご飯			精白米		578 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	26.6 g
	おひたし				こまつな, ほうさい, にんじん	
	こづゆ (福島県)		ほたてがし, 油揚げ, なたね, 豆腐	さといも, しらたき, 玉ふ, でんぶん	だいこん, にんじん, えのきたけ, こまつな	
22木	しらぬい				しらぬい	
	豚キムチ丼		豚肉	精白米, 米粒麦, ごま, 米油, 三温糖, でんぶん	しょうが, にんにく, ごぼう, 玉葱, ほうさいキムチ, 葉ねぎ	635 kcal
	中華コンソープ	○	豆腐, たまご	でんぶん	玉葱, にんじん, クリームコーン, ホールコーン, パセリ	23.6 g
26月	フルーツ白玉			冷凍しらたまもち, 三温糖	パイナップル, 黄桃缶詰, みかん缶	
	ご飯			精白米		579 kcal
	わかさぎの唐揚げ	○	わかさぎ	薄力粉, でんぶん, 米油	しょうが	22.1 g
	海藻とツナの和風サラダ		干ひじき, くきわかめ, ツナ	三温糖, 黒ごま	キャベツ, こまつな, しょうが	
27火	どさんこ汁		油揚げ, 乾燥わかめ, みそ	じゃがいも, 有塩バター	ねぎ, にんにく	
	ミートドリア (備蓄米)		豚肉, 大豆, パルメザンチーズ	備蓄米 (アルファ化米), 有塩バター, 米油, 薄力粉, パン粉	玉葱, にんにく	640 kcal
	ジュリエヌスープ	○	ベーコン	米油	キャベツ, 玉葱, にんじん, セロリー, こまつな	22.5 g
28水	いずのはる				ニューサマーオレンジ	
	信田もちうどん	○	豚肉, 油揚げ	冷凍もちうどん, もち, 三温糖	干し椎茸, にんじん, ねぎ, こまつな	583 kcal
	ツナと大根のサラダ		ツナ	三温糖, 米油	だいこん, きゅうり, ほうさい, ホールコーン	23.7 g
29木	たっぷりキャベツの回鍋肉丼		豚肉, みそ	精白米, 米粒麦, 米油, 三温糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン, ねぎ	600 kcal
	じゃがいもと春雨のスープ	○		じゃがいも, 緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, 干し椎茸, ねぎ, さやえんどう	24.1 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

寒い日が続いています。節分が終わると「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。年始には大きな災害があり、被災地では避難所での生活を余儀なくされている方もいらっしゃると思いますが、日頃の避難訓練をはじめとした子どもたちへの防災教育の大切さを改めて感じました。1月に引き続き、2月にも備蓄米を使った献立を実施します。各ご家庭でもローリングストックを意識した災害時の備蓄について考えていただければと思います。



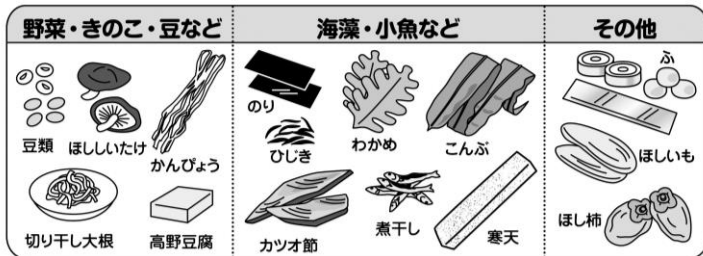
今月の給食目標は、「**寒さに負けない食事をしよう**」です。寒い日が続くと、体の抵抗力が下がります。いろいろな栄養をとれるように、苦手な食べものにもチャレンジしましょう。

～2月の給食より～

- 2日・・・【**鰯のかば焼き丼**】【おにかま汁】【手作り福豆】節分の献立です。鬼は鰯のにおいが苦手とされていることから、鰯の頭が飾りにも使われます。手作り福豆は、給食室の大きな釜で砂糖や練乳を使っていり大豆に甘い衣をつけます。
- 19日・・・【**にんじんごはん**】【揚げじゃがいものそぼろ煮】【もすく汁】体力向上を目的とした市内共通献立です。風邪予防に効果のある、ビタミンA・C・Eが豊富なメニューです。
- 21日・・・【**こづゆ**】西東京市の姉妹都市である福島県会津郡下郷町の郷土料理です。
- 27日・・・【**信田もちうどん**】「信田」は油揚げのことです。油揚げにお餅を入れて、甘辛く煮たものをうどんにのせて食べます。
- 28日・・・【**ミートドリア**】備蓄米（アルファ化米）を使って、ミートドリアを作ります。

「乾物」は伝統的な保存食です

乾物とは、食べ物を乾燥させて長く保存できるようにしたものです。乾燥させる前よりも栄養やうま味、甘味などが増えるという特長がありますし、常温で保存できるので、いざという時の非常食としても役立ちます。日ごろから常備しておき、毎日の食事に活用するのがおすすめです。



給食費の集金について

今月の給食費の口座振替による集金は、**2月13日(火)**です。2月の集金が今年度の**最終引き落とし**となります。未納になりますと、現金をご持参いただくこととなりますので、口座の残高をご確認いただきますようお願いいたします。

また**1年生以外**は、**月額とは異なりますのでご注意ください**。詳細は、「給食費(学校行事)の精算について」をご覧ください。

下記金額と手数料10円を合わせて口座にご準備ください。未納の場合は、**2月27日(火)**に再振替を行います。

学年	クラス	集金額
1	全クラス	4,370円
2	全クラス	4,116円
3	全クラス	4,370円
4	全クラス	4,100円
5	全クラス	4,615円
6	1	3,760円
	2	3,475円

2月の行事と食べ物について

日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。2月の行事と食べ物についてご紹介します。今年の節分は2月3日(土)、初午は2月12日(月)です。ご家庭でも季節の行事食を楽しんでみてください。

節分 (「立春」の前日、2月3日)

家の戸口にヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。現在では節分の定番となった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



初午 (2月最初の午の日)

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稻荷神社でお祭りが行われます。稻荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりずしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



今月の地場食材

小松菜・大根・長ねぎ・にんじん (向台町 田倉農園より)

西東京市農産物キャラクター 「めぐみちゃん」 

1月の主な食材の産地

食 材	産 地
さけ	北海道・ロシア
ししやも	ノルウェー
にんじん	千葉県
じゃが芋	北海道
玉ねぎ	北海道
長ねぎ	千葉県
かぶ	西東京市・千葉県
ブロッコリー	愛知県
きゅうり	千葉県
春菊	福岡県
チンゲンサイ	茨城県
ほうれん草	西東京市
大根	神奈川県
キャベツ	愛知県
白菜	西東京市・茨城県
さつま芋	千葉県
もやし	栃木県
小松菜	西東京市
レモン	愛媛県
甘夏みかん	熊本県
伊予柑・ボンカン	愛媛県
スイートスプリング	長崎県