



2月給食だより



令和4年1月31日
調布市立第一小学校

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きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。また、冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。のどの乾燥が風邪の原因になることもあるので、のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

節分と大豆のおはなし

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを「節分」と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

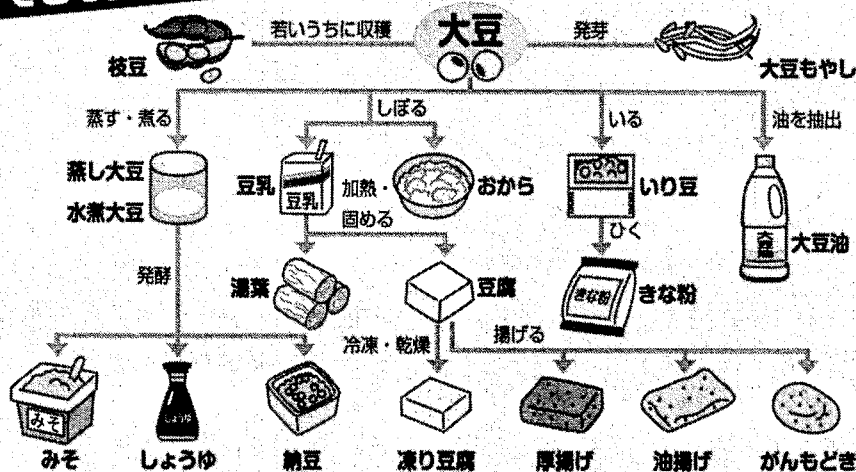
豆まき

節分の豆まきに使うのはいった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら、家の中や出入り口にまいて「鬼＝邪気」をはらい、自分の歳の数の豆を食べ、一年の幸福を祈ります。



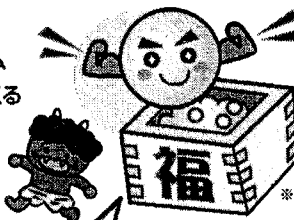
節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 ……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム ……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 ……疲労回復効果
- 食物繊維 ……便秘予防



- 大豆イソフラボン ……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 ……便秘予防
- サボニン ……抗酸化作用*
- レシチン ……動脈硬化予防*

*は1日における有効性については、まだ十分な情報はありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

6年生リクエスト給食アンケート結果

6年生の卒業をお祝いする気持ちを込めて、大好きな給食やもう一度食べたい給食についてアンケートをとりました。リクエストされたメニューは、なるべくたくさん2・3月の給食に取り入れたいと思います。

		6-1	6-2	6-3	ひまわり
主食	1位	あげパン	あげパン	うめちゃづけ	あげパン スープスパゲティ
	2位	フレンチトースト	ラーメン	ラーメン	フレンチトースト カツカレー
	3位	ラーメン(しょうゆ)	おちゃづけ	さつまま	ラーメン やきそば
おかず	1位	とりのからあげ	とりのからあげ	とりのからあげ・くじら	マーボーどうふ丼 梅ちゃづけ
	2位	あげぎょうざ・フライドポテト	フライドポテト	あげぎょうざ・みそしる	ポテトサラダ マカロニサラダ
	3位	とんかつ	ハンバーグ	フライドポテト	シチュー ハンバーグ おでん
デザート その他	1位	サイダーボンチ・アイスクリーム	サイダーボンチ	アイスクリーム	じゃがいものタルト
	2位	ガトーショコラ	アイスクリーム	だいがくいも	コロッケ あげぎょうざ
	3位	やさいチップ・みのむしくん	ナタデココボンチ	じゃがまる・サイダーボンチ	みたらしだんご



2月のこんだて表



令和3年度 調布市立第一小学校

日	曜	こんだて 献立名	牛乳	黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火	ごはん キムムッチ 豆腐チゲ チャプチェ	○	こめ あぶら さとう ごま でんぶん かんこくはるさめ	ぎゅうにゅう のりとうふ ぶたにく みそ	にんにく キムチ だいこん はくさい にんじん ねぎ ニラ ぶなしめじ たまねぎ たけのこ しいたけ パプリカ	565kcal 23.7g
2	水	しょうゆラーメン ジャンボ揚げぎょうざ 海藻サラダ	○	ちゅうかめん あぶら でんぶん ぎょうざのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそうミックス	にんにく しょうが にんじん チンゲンさい キャベツ ねぎ ニラ もやし きゅうり	572kcal 21.4g
3	木	ひじきと大豆のごはん 小いわしのからあげ 野菜の甘酢あえ りんご	○ せつぶん 節分	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ひじき だいず あぶらあげ いわし	にんじん キャベツ はくさい ほうれんそう りんご	524kcal 19.6g
4	金	ナン キーマカレー ハニーサラダ パインゼリー	○	ナン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず アガー	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん もやし グリーンピース キャベツ パインストレートジュース	616kcal 25.6g
7	月	プルコギ丼 五目スープ はるみ	○	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ にんにく りんご たまねぎ にんじん ピーマン セロリー たけのこ はくさい チンゲンさい はるみオレンジ	632kcal 18.8g
8	火	セルフコロッケバーガー グリーンサラダ 森のきのこスープ	○	フオカッチャ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ みそ とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり こまつな ブロッコリー しいたけ しめじ えのきたけ	540kcal 24.7g
9	水	田舎うどん 大学芋 大根と水菜の和風ジュレサラダ	○	うどん あぶら さつまいも しろみつ はちみつ みずあめ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ゼラチン	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう みずな キャベツ	429kcal 14.9g
10	木	ごはん めばるのごま酢づけ 白菜と油揚げの煮びたし 豚汁	○	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう めばる ぶたにく あぶらあげ みそ	こまつな にんじん はくさい ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく	578kcal 27.2g
14	月	鮭のクリームペンネ ノンオイルドレッシングサラダ ガトーショコラ	○	ペンネ あぶら こむぎこ さとう	ちゅうかめん あぶら でんぶん ぎょうざのかわ さとう	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり ホールコーン	644kcal 24.4g
15	火	梅茶漬 えび団子のサクサク揚げ 大根と小松菜のマヨしょうゆあえ	○	こめ あぶら でんぶん サイコロパン エッグケア Mayo	ぎゅうにゅう とりにく えび	カリカリうめ ゆかり しいたけ たまねぎ だいこん にんじん こまつな	508kcal 19.4g
16	水	ごはん ひじきふりかけ 肉豆腐 じゃがいものみそ汁	○	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき じゃこ おかか ぶたにく とうふ わかめ みそ	まいたけ ぶなしめじ ねぎ たまねぎ にんじん いんげん しらたき	622kcal 28.3g
17	木	ガーリックトースト チキンポトフ サイダーポンチ	○	ソフトフランスパン マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナーソーセージ とりにく	にんにく パセリ だいこん にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー キャベツ もも セロリー みかん パイン	512kcal 18.5g
18	金	ごはん 鶏のみそ照り焼き 豚肉とごぼうの炒め煮 大根と水菜のすまし汁	○	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく わかめ	しょうが にんにく にんじん ごぼう いんげん だいこん えのきたけ こんにゃく	520kcal 25.4g
21	月	ピラフ マカロニグラタン ひよこ豆のカレースープ	○	こめ あぶら マカロニ パンこ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく とうにゅう ひよこまめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ホールコーン ブロッコリー パセリ かぶ かぶのは トマト	674kcal 24.1g
22	火	わかめごはん みそ煮込みおでん 揚げごぼうのごまがらめ	○	こめ さといも ちくわぶ でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ たきこみわかめ ちくわ あげボール あつあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	584kcal 22.7g
24	木	ごはん ハンバーグ ベーコンと小松菜のソテー キャベツとコーンのスープ	○	こめ あぶら パンこ やまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん ホールコーン キャベツ	655kcal 27.2g
25	金	五目チャーハン ワンタンスープ 野菜チップ	○	こめ あぶら ワンタンのかわ さつまいも じゃがいも	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ぶたにく だいず	にんじん ねぎ グリンピース もやし たけのこ チンゲンさい ごぼう れんこん	506kcal 22.1g
28	月	メキシカンライス にぎずの変わりフライ ポテトサラダ 清見	○	こめ あぶら こむぎこ でんぶん ごま パンこ じゃがいも さとう エッグケア Mayo	ぎゅうにゅう ぶたにく にぎず ウィンナーソーセージ こなチーズ	たまねぎ パプリカ ピーマン マッシュルーム にんじん ホールコーン きゅうり きよみ	571kcal 21.5g

《姉妹都市市木島平村産食材》 ぶなしめじ えのきたけ りんご

※ 食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。

《市内産野菜》 にんじん だいこん じゃがいも ねぎ

★ 〃は6年生からのリクエストメニューです。