

2月のさんだて表



令和4年度

調布市立第一小学校

日	曜日	献立名	黄色の食品 御くらになる	赤の食品 赤やにくになる	緑の食品 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
					黄色の食品 御くらになる	赤の食品 赤やにくになる	
1	水	五目焼きそば 白身魚のウースタン 大豆芋 大芋芋	ちゅうかめん あぶら でんぷん さつまいも しろみつ みずあめ	きゅうにゅう ぶたにく あおのり かやいし とろろ さかさまほこ	にんにく キムチ キャベツ じゃけし しょうが ねぎ チンジャオざい	507kcal 21.1g	
2	木	ごはん キムムッチ 豆腐チヂ ちゃんチヂ	ごめ あぶら さとう かんこくはるさめ	きゅうにゅう のり とろろ ぶたにく みそ	にんにく キムチ はくさい にんにん ねぎ しょうが しめじ たまねぎ たけのこ しめじ パプリカ	574kcal 22.6g	
3	金	ひじきと大豆のごはん 野菜の甘酢あえ 甘酢 調味料	ごめ あぶら さとう でんぷん	きゅうにゅう ひしき だいす あぶらあけ いわし	にんにん キャベツ はくさい しょうがけんそう かんぴい	525kcal 20.1g	
4	土	大豆と大豆のごはん 野菜のみそつくね じゃがいものきんぴら	うどん さとう パンこ あぶら しゅがいのち	きゅうにゅう あぶらあけ みそ さとう ひよこまめ さつまあけ とろろ	にんにん ごまつね ねぎ ごぼう たけのこ しょうが いんげん こんにゃく	501kcal 24.9g	
5	火	ズルコ炒め 五目スープ いちご	ごめ あぶら さとう でんぷん	きゅうにゅう ぶたにく	ねぎ にんにく たまねぎ にんにん ビーツ たけのこ はくさい いちご	645kcal 19.7g	
6	水	ナン マーヌカレー ハニーサラダ ぶどうゼリー	ナン あぶら ごぼきこ しゅがいのち はちみつ さとう	きゅうにゅう ぶたにく だいす カラ	にんにく しょうが たまねぎ にんにん グリーンピース ぶどうストロベリー	620kcal 25.6g	
7	木	ごはん かつおぶりかけ 肉豆腐 じゃがいものみそ汁	ごめ さとう しゅがいのち	きゅうにゅう ごぼかっお わかわめ	たまねぎ はくさい ねぎ にんにん いんげん	604kcal 24.4g	
8	金	梅菜漬け 魚とチーズの包み揚げ 野菜の甘みそあえ はるみ	ごめ ぶらあられ はるまきのかわ あぶら さとう	きゅうにゅう のり ぶた チーズ みそ	カリカリうめ ゆかり キャベツ もやし ほうろく にんにん	573kcal 27.0g	
9	土	ごはん めばるのごま酢漬け 白菜と油揚げの煮びたし 豚汁	ごめ でんぷん あぶら さとう ごま しゅがいのち	きゅうにゅう めばる あぶらあけ ぶたにく みそ	ごまつね にんにん はくさい ごぼう だいごん えのきたけ ねぎ ごんにゃく	613kcal 27.8g	
10	日	鮭のクリームパン ノンオイルピッツングサラダ カトーショコラ	パンネ あぶら ごぼきこ さとう	きゅうにゅう さけ とろにゅう どろにゅうクリーム	にんにく しょうが はくさい にんにん ほうろく しょうが きゅうり ホールコーン	641kcal 24.2g	
11	月	豚キムチチャーハン ワンタンスープ 野菜チヂみかん	ごめ あぶら ワンタンのかわ さつまいも しゅがいのち	きゅうにゅう ぶたにく だいす	にんにん キムチ ねぎ もやし たけのこ チンジャオざい ごぼう れんこん みかん	532kcal 19.8g	
12	火	ごはん ハンバーグ ベーコンと川椒菜のソテー キャベツとコーンのスープ	ごめ やまいち パンこ さとう	きゅうにゅう ぶたにく だいす ペーコン	たまねぎ ごまつね にんにん ホールコーン キャベツ	646kcal 25.1g	
13	水	梅ちりめんごはん みそ煮込みおでん 揚げごぼうのごまがらめ	ごめ さといち ちくわぶ でんぷん あぶら ごま さとう	しらすほし こんぶ ちくわ あけホール あつあけ みそ	カリカリうめ ゆかり にんにん だいごん ごぼう にんにく ごんにゃく	579kcal 20.6g	
14	木	フオカッチャ 手作りコロック グリーンサラダ 森のきのこスープ	フオカッチャ あぶら しゅがいのち ごぼきこ でんぷん パンこ さとう	きゅうにゅう ぶたにく だいす しろいんげんまめ みそ とろにく	たまねぎ にんにん えだまめ キャベツ きゅうり えのきたけ フロッキー しめじ	554kcal 25.5g	
15	金	ツナピラフ マカロニグラタン ひよこ豆のカレースープ	ごめ マカロニ ごぼきこ パンこ さとう	きゅうにゅう ぶたにく しょうが とろにゅう ペーコン ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ にんにん ホールコーン フロッキー パプリカ かつおのほ トマト	607kcal 23.1g	
16	土	しょうゆラーメン シヤンボ揚げきょうざ 海鮮サラダ	ちゅうかめん あぶら でんぷん きょうざのかわ さとう	きゅうにゅう ぶたにく だいす かいそく ミツウズ	にんにく しょうが チンジャオざい キャベツ しょうが ねぎ	598kcal 21.4g	
17	日	ごはん 魚の塩焼き 鶏肉とごぼうの炒め煮 いもだんご汁	ごめ さとう じゅがいのち でんぷん あぶら	きゅうにゅう さば とろにゅう あぶらあけ	しょうが にんにく ごぼう いんげん だいごん えのきたけ ねぎ ごまつね ごんにゃく	616kcal 28.3g	
18	月	カーリクtoast チーズポトフ サイダーポテト	ソフトクリーム アイス じゃがいも	きゅうにゅう ウインナー セージ とろにく	にんにく パプリ だいごん にんにん たまねぎ フロッキー キャベツ フロッキー かつお セロリ みかん おとうろ	510kcal 18.5g	
19	火	ほうとう しゅまいのかわ ごぼきこ あぶら さつまいも さとう	ごめ さとう じゅがいのち でんぷん あぶら	きゅうにゅう あぶらあけ みそ しょうが しゅがいのち	ごぼう にんにん だいごん はくさい いし しめじ かぼちゃ しやし	516kcal 20.7g	

《姉妹都市 新潟市 産食材》 ぶなしめじ えのきたけ

※ 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 だいごん ねぎ

★ は6年生からのリクエストメニューです。

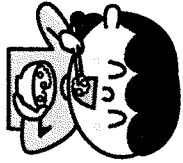


2月給食だより



令和5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つくりましょう。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、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。



「豆」をもっと好きになろう！

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくり役に役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、へにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。



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。

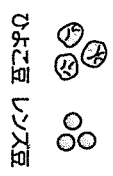
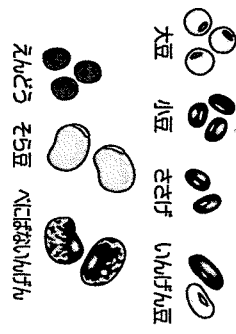


大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

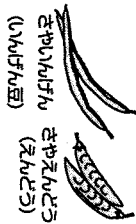
日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



甘いさやを食べる



芽生えた芽を食べる



6年生リクエスト給食

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	ラーメン	カレーウツクトースト うどん ほうとう ミートソース/カレー やきそば カレーライス ラーメン テコクリパン ピザトースト ラクコキゼン キムチチャーハン うめちやつけ わかめごはん うめちりめんごはん
	2位 ラーメン	ラーメン	あげパン	とんかつ ハンバーグ オムレツ にくどろい おでん かつまんにもの フライドポテト ちくわのいそあげ いももち コロッケ とりのからあげ ししやもの/ハンバーグあげ
	3位 うどん	カレーウツクトースト・カツカレー	おちやつけ	
おかず	1位 フライドポテト	フライドポテト	ハンバーグ	
	2位 あげきようざ	ハンバーグ	とりのからあげ	
	3位 とりのからあげ・ハンバーグ	あげきようざ・とりにくわのハーブ焼き	フライドポテト	
デザートその他	1位 サイダーポンチ	ガトーショコラ	サイダーポンチ	みたらしだんご ナタデココポンチ
	2位 コーヒー牛乳	サイダーポンチ	アイスクリーム	ヨーグルトポンチ セリー
	3位 ガトーショコラ	やさしいチップ	ガトーショコラ	アイスクリーム コーヒー牛乳 やさしいチップ ガトーショコラ