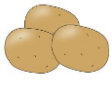












深大寺小学校 2月給食だより（前半）

調布市立深大寺小学校
校長 瀧松章洋
栄養士 安齋亨

目標		食事と健康のかかわりを知ろう		・食べものの働きについて関心をもつ ・健康な体をつくる為に何でも食べるように努力する				
日	お米	献立名	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	料理の説明		
1 水	ふさこがね 千葉県産	じゃがいもがケーキに！？ ベジタブルスイーツを味わおう						意外な組み合わせに思うかもしれませんが、ドイツにも「カルトフェルトルテ」というじゃがいもを使った伝統的なケーキがあります。蒸してつぶしたじゃがいもに小麦粉、砂糖、卵、バター、生クリームなどを混ぜ、オーブンで焼いたしっとりとしたケーキです。
		クッパ 五色サラダ じゃが芋ケーキ		ぎゅうにゅう、 とりにく、わかめ、 たまごハム、 なまクリーム	おこめ、こまあぶら、 あぶら、さとう、 じゃがいも、 こむぎこ、バター	だいこん、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 ねぎ、キャベツ、 こまつな、 とうもろこし、 たまねぎ		
2 木	木島平村産	姉妹都市 長野県木島平村からの食材						調布市の姉妹都市「長野県木島平村」から届く、なめこ、えのき、しめじ、みそでみそ汁を作りませ。また、お米も木島平村産です。木島平村は米のオリンピックと呼ばれる「米・食味分析鑑定コンクール：国際大会」にて9年連続金賞に輝いた米の優良産地です。
		六穀菜めし・菊花みかん 里芋とこんにゃくの炒め煮 木島平村のきのこのみそ汁		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とうふ、 わかめ、みそ	おこめ、ざつこく、 こまあぶら、 さといも、 こんにゃく、さとう	こまつな、だいこん、 にんじん、いんげん、 しょうが、にんにく、 なめこ、えのき、 しめじ、ねぎ、みかん		
3 金	あきたこま産 秋田県産	2月3日 節分献立 給食で季節の移ろいを感じよう						節分は「季【節】の【分】かれ目」という意味で、冬から春に変わる日です。昔は立春で冬が終わり、春になって一年が始まると考えられていました。また、節分には鬼が嫌がるといわれている糺（ついで）を家の戸口に飾ります。給食でもいわしをかば焼きにします。
		いわしの蒲焼き丼 おすわい(富山県郷土料理) 鬼かま入りお吸い物・福豆		ぎゅうにゅう、 いわしのり、 あぶらあげ、ナルト、 とりにく、だいたい	おこめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 こんにゃく	しょうが、だいこん、 にんじん、こまつな、 ゆず、しいたけ、 ほうれんそう		
7 火	7 火	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に役立ちます。乾物だけではなく、水煮やシトルト製品などもあるので積極的に食卓に取り入れたい食品です。
		黒砂糖ぱん・ポテトグラタン ビーンズサラダ クリームコーンスープ		ぎゅうにゅう、 とりにく、ベーコン、 なまクリーム、チーズ、 ひよこまめ、 えんどうまめ、 いんげんまめ	パン、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう、 かたくりこ	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 キャベツ、はくさい、 とうもろこし、 えだまめ、パセリ、 クリームコーン		
8 水	こしひかり 新潟県産	2月8日 事始め & 針供養 献立						今日2月8日は「事始め」です。昔から、農業を始める目安の日とされてきました。この日には、小豆が入ったみそ汁「おこと汁」を飲んで豊作や無病息災を祈ります。また、今日は「針供養」という行事も行われます。針仕事で使った針を柔らかい豆腐やこんにゃくに刺していたわり、針仕事の上達を祈ります。
		ごはん・豆腐ハンバーグ キャベツの塩こぶ和え おこと汁		ぎゅうにゅう、 とりにく、ぶたにく、 とうふ、こんぶ、 あずき、みそ	おこめ、パンこ、 さとう、さといも、 こんにゃく	たまねぎ、キャベツ、 はくさい、だいこん、 にんじん、しょうが、 ごぼう、ねぎ		
9 木	あきたこま産 秋田県産	油揚げの中にはお宝がまっている？						油揚げの中に具材をつめて煮たものを「宝煮」と呼びます。今日の給食では油揚げの中に、鶏ひき肉、しらたき、人参、玉ねぎ、椎茸、グリーンピースが入っています。甘い煮汁が染みて、ごはんが進む味付けです。
		ゆかりごはん 油揚げの宝煮 吉野汁・果物（いちご）		ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、 とりにく、とうふ、 ちくわ	おこめ、しらたき、 かたくりこ、さとう、 こんにゃく、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 しいたけ、 グリーンピース、 しょうが、こまつな、 ねぎ、いちご		
10 金	夢佐賀県産 佐賀県産	6年生が考えた献立「青森県の郷土料理」						6年生が家庭科「バランスのよいこんだてを考えよう」で1食分のこんだての立て方を学習しました。今日は実際に6年生が考えたこんだてを給食にします。青森県の郷土料理に青森県の名産であるりんごを合わせたテーマが良かったこと、栄養素のバランスが良かったことを理由に採用させてもらいました。
		ごはん・鶏肉のみそ漬け焼き ほうれん草のごま和え せんべい汁・果物(りんご)		ぎゅうにゅう、 だいたい、きんときまめ、 あぶらあげ	おこめ、さとう、こま せんべい、さといも、 あぶら	にんにく、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 にんじん、 ほうれんそう、 だいこん、ねぎ、 りんご		
13 月	ふさこがね 千葉県産	揚げワントンの食感で野菜を美味しく食べよう						揚げたわんたんの皮が入ったサラダは、子どもたちに人気のあるメニューの一つです。何か一つアクセントになる食感が加わることで、野菜が苦手な子も食べやすくなるようです。
		チリコンカンライス パリパリサラダ フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう、 だいたい、さとう、 ぶたにく、 こうやどろ、 ベーコン、ヨーグルト	おこめ、あぶら、さとう、 ワントン	たまねぎ、セロリ、 にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、 にんにく、しょうが、 トマト、はくさい、 かわわれ、キャベツ、 かかん、もも、バナナ		
14 火	14 火	2月14日 バレンタインデー「お豆腐ブラウニー」						ブラウニーとは平たい正方形のチョコレートケーキのことを言います。今日の給食では豆腐も混ぜ込み、オーブンで焼き、粉糖を上からかけます。【10人分レシピ】・絹豆腐150g・砂糖120g・牛乳(または豆乳)130g・サラダ油55g・小麦粉100g・ココアパウダー16g・ベーキングパウダー2g 混ぜ合わせオーブンで焼き、粉糖をかける。
		たらこスパゲッティ ツナコーンサラダ お豆腐ブラウニー		ぎゅうにゅう、 たらこ、 のり、マグロ、 とうふ、とうにゅう	スパゲティ、 オリーブオイル、 バター、あぶら、 さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 ねぎ、キャベツ、 こまつな、パプリカ、 とうもろこし、 えだまめ		

日々の給食の写真を本校ホームページから
見ることができます。アップロードは
ひと月単位で行っています。
ご家庭で是非ご覧ください。



深大寺小学校 2月給食だより（後半）



2月平均栄養価
エネルギー 616kcal
たんぱく質 24.5g
脂質 21.7g
食塩相当量 2.4g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

目標	食事と健康のかかわりを知ろう		・食べものの働きについて関心をもつ ・健康な体をつくる為に何でも食べるように努力する				
日	お米	献立名	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	料理の説明	
15 水	茨城県産 こしひかり	6年生が考えた「ビタミン・ミネラル補給献立」					今日の給食も6年生が家庭科の授業で考えた献立です。ごはんにわかめ、サラダにひじきを入れるなど、不足しがちな栄養素が取れるよう工夫されていたため採用させていただきました。お肉だけでなく、野菜や海藻も一緒に食べましょう。
		わかめごはん・鶏のから揚げ	〇	ぎゅうにゅう、わかめ、とり、ひじき、じゃこ、とうふ、ふたにく、しろみそ、あかみそ	おこめ、かたくりこ、あぶら、Egg、アレルギー、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、にんにく、こまつな、はくさい、レモン、だいこん、ごぼう、ねぎ	
16 木	新潟県魚沼産 こしひかり	色々なお米を食べよう & 色々な柑橘を食べよう（かんべい）					本校の給食は、献立に合わせてお米の銘柄を変えています。今日のお米は、米どころ新潟県魚沼のこしひかりです。色々なお米の銘柄や産地、特徴を知りましょう。また、菓物の「かんべい」は薄い外皮の中には、はちきれんばかりのあまい果肉がグッシリ詰まった柑橘です。
		ごはん・鯖の文化干し	〇	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、さつまあげ、ふたにく、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	おこめ、あぶら、さとう、こんにゃく、さつまいも	きりほしだいこん、にんじん、こまつな、えだまめ、だいこん、ごぼう、ねぎ、かんべい	
17 金	17 金	「シシリアン」ってどんな料理??					今日の「シシリアン」はイタリアのシチリア島をイメージした料理です。シチリア島は、海に囲まれ魚介類が豊富に獲れます。今日のシシリアンにもホタテとエビが入っています。海の幸のエキスを溶け込んだソースをスパゲッティにかけていただきます。
		シシリアン	〇	ぎゅうにゅう、とりにく、ホタテ、むきえび、なまクリーム、とうにゅう	スパゲティ、オリーブオイル、こむぎこ、バター、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、チンゲンツァイ、キャベツ、こまつな、はくさい、かぼちゃ、とうもろこし	
20 月	あき田県産 あきたこまち	2年4組、3年1組、4年2組、5年1組のリクエスト給食「カツカレー」					今日は、多くのクラスからリクエストをもらったカツカレーです。実は深小の給食室が給食を届けている「第七中学校」からのリクエストでもあります。明日21日は多くの中学3年生が受験をする日だそうです。カツカレーで勝負！いよかん食べて良い予感♪
		カツカレーライス	〇	ぎゅうにゅう、ふたにく、とりにく	こむぎこ、パンこ、あぶら、おこめ、じゃがいも、バター、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、こまつな、レモン、とうもろこし、いよかん	
21 火	21 火	6年生が考えた「洋食献立」					今日の給食も6年生が家庭科の授業で考えた献立です。主食のパンに合う主菜、副菜が考えられており、全体のバランスが良かったため採用させていただきました。料理に使われる食品の種類や調理法などを考えると、美味しく栄養のバランスのとれた食事になります。
		ハムチーズサンド	〇	ぎゅうにゅう、ハム、チーズ、たまご、とりにく、ウィンナー、サラミ	パン、オリーブオイル、Egg、アレルギー、じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、チンゲンツァイ、はくさい	
22 水	茨城県産 こしひかり	1年2組のリクエスト給食「青のり大豆」					青のり大豆はとても人気のあるメニューです。揚げた大豆に青のりと塩をまぶすだけのシンプルな料理ですが、カリッカリの食感が人気の秘密だと思います。 【10人分のレシピ】・乾燥大豆 150g・片栗粉 適量・揚げ油 適量・青のり 5g・塩 1.5g →水で戻した大豆を約1時間茹でる。水を切り、湯かいうちに片栗粉を大豆の表面にまぶす。15分程度、油で揚げ、塩と青のりをまぶして完成。
		うめしらす茶漬け	〇	ぎゅうにゅう、うめしらす、のり、とりにく、だいす、あおりのり	おこめ、さといも、こんにゃく、あぶら、さとう、かたくりこ	うめ、みつば、ごぼう、にんじん、だいこん、たけのこ、しいたけ、いんげん、しょうが	
24 金	宮城県産 つや姫	6年生が考えた「シャキシャキ・もちもち 食感を工夫した献立」					今日の給食も6年生が家庭科の授業で考えた献立です。ただ料理を組合せただけでなく、食感や彩り、盛り付けイメージなど細かい所まで工夫されていたため採用させていただきました。ずんだもち宮城県産のつや姫を選びました。
		ごはん・肉じゃが	〇	ぎゅうにゅう、ふたにく、わかめ、とうふ、しろみそ、あかみそ	おこめ、こんにゃく、じゃがいも、あぶら、さとう、しらたま	たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、いんげん、えのき、だいこん、ねぎ、えだまめ	
27 月	27 月	「手作り肉まん」生地もあんも給食室の手作りです！					給食室で小麦粉、イーストなどを混ぜ、発酵させて生地を作ります。中に入るあんには、豚肉、玉ねぎ、筍、椎茸、にんにく、生姜を入れます。あんを生地で包み、給食室で蒸して完成です。とても手間のかかる料理ですが、今年度最後の肉まんを味わって食べてほしいです。
		手作り肉まん	〇	ぎゅうにゅう、ふたにく、とうふ、あぶらあげ、あかみそ	こむぎこ、さとう、ラード、かたくりこ、こまあぶら、あぶら、トッポギ	たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく、はくさい、いんげん、えのき、かいわれにんじん、えのき、だいすもやし、キムチ、ねぎ、にら	
28 火	茨城県産 こしひかり	6年生が考えた「旬の食材を使った和食献立」 & 6年1組リクエスト給食					今日の給食も6年生が家庭科の授業で考えた献立です。香キャベツを使用するなど「旬の食材を使った和食」というテーマがはつきりと伝わりました。のっぺい汁は具だくさんに、和え物にのりを入れるなど栄養のバランスも工夫されています。抹茶プリンも6年1組からのリクエスト給食です。6年生が考えた献立にはありませんでしたが、追加させていただきました。
		わかめごはん・カレイの香味ソース	〇	ぎゅうにゅう、ふたにく、とうふ、かつお、とりにく、とうふ、あぶらあげ、なまクリーム、かんてん、あずき	おこめ、さとう、こんにゃく、さといも、かたくりこ	にんじん、ねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、こまつな	