

<月間平均栄養価>
エネルギー・581kcal
たんぱく質・22.6g
脂質・21.4g
塩分・2.8g



2月 食育・献立だより



令和5年度 2月号
調布市立北ノ台小学校
校長 野口 直也
管理栄養士 落合 嘉子

目標		・食への働きに関心を持つ		・なんでも食べるように努力する			
日	今日の食育・献立テーマ				あかのなかま ちやくになる	きいろのなかま ねつやちからの もとになる	みどりのなかま からだのちょうし をととのえる
	こめ	献立名	＜食育の視点＞	食育・献立紹介			
1月	今日の給食目標 「丈夫な体をつくろ」				ぎゅうにゅう ベーコン とりこ	おこめ、あぶら じゃがいも さつまいも	にんにく、にんじん たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、パプリカ かぼちゃ、とうもろこし ほうれんそう
	ふき干菜が乗る 煮い	ジャンバラヤ（南米料理） ♡野菜チップ ポパイスープ	＜心身の健康・食への働き＞ 今月は、食への働きを意識して いろいろな食材を食べられるようにしましょう！				
2月	節分（2/3） 「行事食・いわし・福豆」				ぎゅうにゅう、いわし のり、じゃこ、わかめ かまぼこ、とりこ とうふ、だいず	おこめ かたくりこ あぶら、さとう	しょうが、にんじん もやし、きゅうり だいこん、しいたけ えのき、ほうれんそう
	こしひかり	いわしの蒲焼丼 ♡じゃことわかめの酢の物 あおな 青菜の吸い物 福豆	＜食文化・行事食＞ 1年の幸福を願って福豆 といわしを取り入れました。				
5月	初午（2/5） 「行事食・お稲荷」				ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりこ	おこめ、さとう ごま、こんにやく さといも、ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく、しょうが だいこん、グリーンピース にんじん、しいたけ まいたけ、なめこ ねぎ、ほうれんそう
	ふき干菜が乗る 煮い	まぜこみお稲荷 ♡里芋とこんにやくの炒め煮 ふきんこもち汁	＜食文化・行事食＞ 初午は、稲荷神社の神様に五穀豊穡をお願いします。 この日には、きつねの好物の油揚げを食べます。				
6月	ブックメニュー 「せかいいちおいしいスープ」				ぎゅうにゅう ベーコン、のり とりこ なまクリーム	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも、おしむぎ さつまいも さとう、バター	にんにく、にんじん たまねぎ、しめじ えのき キャベツ
	わらう	和風きのこスパゲティ ♡世界一おいしいスープ ♡スイートポテト	＜食の重要性・食を楽しむ＞ おなかをすかせて兵隊さんが 作ったスープを参考にしました。				
7月	節分でも活躍・大豆の大変身！				ぎゅうにゅう、じゃこ とうふ、とりこ あぶらあげ みそ	おこめ、ごま かたくりこ、あぶら さとう、こんにやく さつまいも	うめ、にんじん たまねぎ、しいたけ ねぎ、ほうれんそう ごぼう、だいこん
	あきたん	♡カリカリ梅じゃこごはん ♡揚げ出し豆腐の野菜あん ♡さつま汁	＜食品を選択する能力・食品知識＞ 大豆は、変身上手です。この日の給食にも 姿を変えて入っています。				
8月	旬の食材 「ほうれん草」				ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン レンズまめ	パン、マーガリン はちみつ、さとう あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター	りんご、ほうれんそう にんじん、とうもろこし きゅうり、たまねぎ マッシュルーム グリーンピース
	煮い	♡アップルトースト ♡ほうれん草のサラダ ♡ポークシチュー	＜食文化・旬の食材＞ ほうれん草は、寒くなると甘味が増し 栄養も多くなります。				
9月	栄養バランスパッチリ！ 「給食の栄養」				ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	おこめ、こんにやく じゃがいも、あぶら さとう、しらたま かたくりこ	にんじん、たまねぎ はくさい、にら しいたけ、えのき だいこん
	つやが	ごはん ♡キムチ豚じゃが ♡わかめと大根の吸い物 ♡みたらし団子	＜心身の健康・栄養＞ 給食は、国で決められた 学校給食摂取基準という栄養価を基準にしています。				
13月	旬の食材 「白菜」				ぎゅうにゅう イカ、のり ぶたにく、みそ	おこめ、かたくりこ あぶら、さとう こんにやく さつまいも	たまねぎ にんじん、はくさい ごぼう だいこん、ねぎ
	煮い	ごはん ♡イカステーキ ♡白菜の磯和え ♡さつまいものめった汁	＜感謝の心・生産者＞ 白菜は、霜でダメにならないように 農家さんが1つ1つの葉で包んで育てています。				
14月	バレンタイン（2/14） 「行事食・チョコレート」				ぎゅうにゅう とりこ、ベーコン とうにゅう	おこめ、あぶら マーガリン、さとう ワントンのかわ こむぎこ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム にんにく、キャベツ とうもろこし、きゅうり セロリー、パセリ
	ふき干菜が乗る 煮い	カレーピラフ ♡パリパリサラダ ♡キャベツのスープ ♡バレンタインチョコケーキ	＜食文化・行事食＞ 北ノ台小学校の調理室からは、 チョコレートケーキをお届けします。				
15月	食育クイズ 「旬・青菜」				ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ、とうふ	おこめ、さとう かたくりこ、ごま ごまあぶら はるさめ	にんにく、しょうが たまねぎ、こねぎ こまつな、にんじん もやし、きゅうり きくらげ、ねぎ
	アルファ	♡ねぎ塩豚丼 ♡青菜のナムル ♡春雨スープ	＜食文化・旬の食材＞ 青菜がおいしい季節です。 東京の小松川近くでできた青菜の名前は？				
16月	特別食材 「北海道八雲町のホタテ」				ぎゅうにゅう とりこ、ホタテ なまクリーム チーズ、ベーコン	パン、じゃがいも あぶら、こむぎこ バター マカロニ	にんじん、たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ、パセリ
	煮い	ココアパン ♡北海道八雲町産ホタテのグラタン ♡ABCマカロニスープ	＜食文化・地方の食文化＞ 北海道の八雲町から特別に ホタテを寄附してもらいました。				
20月	日本各地の味を楽しもう！ 「長野県・山賊焼き」				ぎゅうにゅう とりこ こんぶ みそ、あおさ	おこめ かたくりこ あぶら	たまねぎ、にんにく しょうが、だいこん にんじん、きゅうり はくさい えのき、ねぎ
	煮い	ごはん 塩昆布和え ♡山賊焼き（長野県のお料理） ♡白菜とあおさのみそ汁	＜食文化・各地の料理＞ 山賊は物を“とりあげる”から、 鶏を揚げる料理を「山賊焼」と呼ぶようになったそうです。				

	食育クイズ 「私はだれでしょう？」					
21 水		♡みそラーメン ♡じゃが丸くん 海藻サラダ	?	＜食品を選択する能力・食品知識＞ 私は、今が旬のお野菜です。 オレンジ色をしていて、自によい栄養が入っています。	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とうにゅう、わかめ	ちゅうかめん、あぶら ラード、ごま ごまあぶら じゃがいも こむぎこ、さとう にんにく、しょうが しいたけ、きくらげ にんじん、とうもろこし もやし、ねぎ にら、きゅうり
22 木	ロサンゼルス・ドジャース 大谷翔平選手・応援献立♪					
	♡米粉パン ♡コールスローサラダ ハンバーグ（セルフハンバーガー） レタスのスープ ♡チョコプリン	2/23は大谷選手のドジャースのオープン戦があります。大谷選手の好きな料理を取り入れました♪	＜食の重要性・食の楽しさ＞ 2/23は大谷選手のドジャースのオープン戦があります。大谷選手の好きな料理を取り入れました♪	ぎゅうにゅう ぶたにく、ハム ベーコン なまクリーム かんでん パン、あぶら パンこ、かたくりこ さとう たまねぎ、にんじん キャベツ とうもろこし レタス		
26 月	調理員さんのおすすめメニュー 「太平燕」					
	♡ゆかりごはん さばのきのこあんかけ タイピーエン（熊本県瀬臼料理）	＜感謝の心・食生活を支えてくれる人々＞ 花ノ台小学校の調理員さんがおすめしてくれた献立を実施します。	ぎゅうにゅう さば、ぶたにく イカ、かまぼこ おこめ かたくりこ あぶら はるさめ にんじん、しいたけ しめじ、えのき、たけのこ こねぎ、きくらげ たまねぎ、はくさい ちんげんさい、はるか			
27 火	今月の給食目標 「丈夫な体をつくろ」					
	♡2色揚げパン ♡シーザーサラダ ポトフ	＜心身の健康・食・物の働き＞ 3つのグループをそろえてバランスよく食べましょう！	ぎゅうにゅう ベーコン、チーズ とりにく パン、あぶら オリーブオイル さとう、じゃがいも キャベツ、きゅうり にんじん とうもろこし にんにく、たまねぎ			
28 水	節分でも活躍・大豆の大変身！					
	♡ゆかり和え 豆乳汁	＜食品を選択する能力・食品知識＞ 大豆は、変身上手です。この日の給食にも姿を変えて入っています。	ぎゅうにゅう とうふ、とりにく だいず、みそ あぶらあげ とうにゅう おこめ かたくりこ ねぎ、しょうが だいこん、にんじん きゅうり、えのき しいたけ、こねぎ			
29 木	ブックメニュー 「こまったさんのコロケ」					
	♡こまったさんのコロケ ♡コーンサラダ	＜食の重要性・食を楽しむ＞ かわいい花屋さんの奥さんのこまったさんがおいしい料理にちょうせんするお話です。	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン パン、じゃがいも あぶら、こむぎこ パンこ、さとう マカロニ オリーブオイル たまねぎ、にんじん もやし、とうもろこし きゅうり、セロリー トマト、にんにく パセリ			

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

4年生・八丈島の授業

1月に4年生が八丈島の学習をしました。八丈島の役場の方や、漁協の方々から北ノ台小学校にやってきて、八丈島での生活や、八丈島で漁獲できる魚について話をしてくれました。



島の様子のお話し



漁協のみなさん



八丈島の飛魚



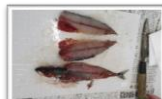
自分たちもチャレンジ！



魚のさばき方



ナメモンガラ



三枚おろし完成♪



島の食材あしたばを使った今日の給食

調理員さんの おすすめ献立インタビュー♪

今月も、北ノ台小学校で、毎日、美味しい給食を作っている調理員さんにおすすめの献立を紹介してもらいました。今月は、早川さんにおすすめしてもらい、2月26日(月)に実施します。当日は、早川さんのお仕事の様子や、メッセージを動画で紹介します。

Q1, おすすめの献立は何ですか？

タイピーエンです。

Q2, この献立を選んだ理由は何ですか？

春雨が好きなのと、みなさんに温かい汁ものを飲んで欲しくて選びました。

Q3, 給食作りで大変なことは何ですか？

北ノ台小学校は、大規模校で約900食を作っています。大量の野菜などの下処理は大変です。

Q4, うれしいことは何ですか？

提供した料理が空っぽになって帰ってきた時や、いろいろな料理を知れた時が嬉しいです。好きな料理などリクエストお待ちしております！



調理員・早川さん

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。

