



# 2月こんだてひょう



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
1 火	ハイジパン			ハイジパン	
	★ラザニア	○	豚肉・牛肉・牛乳・チーズ	マカロニ・油・バター・小麦粉	にんにく・玉葱・パセリ
	★きのこのホットサラダ		ベーコン	油・砂糖・ごま油	エリンギ・しめじ・ブロッコリー・ホールコーン
	★白いんげんのポタージュ		ベーコン・いんげん豆・牛乳・生クリーム	じゃがいも・バター・油	玉葱・パセリ
2 水	★皿うどん	○	豚肉・えび・いか・ほたて	チャーメン・油・砂糖・でんぷん	生姜・にんにく・人参・玉葱・筍・キャベツ もやし・ほうれんそう・葉ねぎ
	★回鍋肉	○	豚肉・焼き豚・味噌・生揚げ	砂糖・でんぷん・油	にんにく・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・筍・ねぎ
	★フルーツボンチ				パイナップル・黄桃缶・白桃缶・みかん缶
3 木	ごはん			米	
	鯛のかば焼き	○	鯛	でんぷん・油・砂糖	
	三色おひたし				ほうれんそう・もやし・人参
	さといも汁		鶏肉・豆腐・かまぼこ	里芋・油	ごぼう・人参・しめじ・ねぎ・葉ねぎ
	福豆				
4 金	★チンジャオロースー茸	○	豚肉・牛肉	米・油・ごま油・砂糖・でんぷん	にんにく・生姜・人参・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・筍
	★中華風コンソープ	○	鶏肉・焼き豚・卵	油・でんぷん	人参・玉葱・筍・キャベツ・ホールコーン・クリームコーン
	ごま回子		こしあん	白玉粉・上新粉・砂糖・ラード・ごま・油	
7 月	★クッパ	○	鶏肉・焼き豚・卵	米・ごま	筍・ねぎ・人参・ほうれんそう・葉ねぎ・にんにく
	★魚の甘酢あんかけ	○	鮭	でんぷん・小麦粉・油・砂糖	生姜・人参・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン
	大根とわかめのサラダ		わかめ	油・砂糖	大根・もやし・きゅうり・人参
	★おかしな目玉焼き		寒天・ヨーグルト・牛乳	砂糖	黄桃缶
8 火	★手作りウィンナーパン		ウィンナー	強力粉・砂糖・バター	
	★クリームコーンシチュー	○	ベーコン・豚肉・いんげん豆 牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・クリームコーン・マッシュルーム・パセリ
	★いかくんマリネ		いかくん製	油・砂糖	キャベツ・きゅうり・玉葱・アスパラガス・ミニトマト
9 水	★カツカレー	○	豚肉	米・じゃがいも・バター・小麦粉・パン粉・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・トマト・グリーンピース
	★りっちゃんサラダ	○	ハム・塩昆布・おかか	油・砂糖	キャベツ・きゅうり・ホールコーン・人参
	★果物（いちご）				いちご
10 木	大根と桜えびの混ぜごはん		ハム・桜えび	米・ごま油	大根・だいこん葉・さやえんどう
	揚げ豆腐	○	豆腐・鶏肉・卵	油・砂糖・でんぷん	ねぎ・葉ねぎ・筍・人参
	野菜と里芋のそぼろ煮		牛肉・豚肉	こんにゃく・里芋・砂糖・でんぷん・油	生姜・人参・筍・玉葱・いんげん
14 月	★たらこスパゲッティ	○	鶏肉・たらこ・いか・のり	スパゲッティ・オリーブ油・バター	にんにく・玉葱
	★ほたてと卵のジンジャースープ	○	ベーコン・ほたて・卵	でんぷん・ごま油	生姜・筍・ほうれんそう・ねぎ・葉ねぎ
	★ガトーショコラ		豆乳	小麦粉・砂糖・油・バター	
15 火	★えびと舞茸のぼら天丼	○	えび	米・小麦粉・でんぷん・油・砂糖	まいたけ
	けんちん汁	○	豚肉・豆腐・油揚げ	里芋・こんにゃく	大根・ごぼう・人参・ねぎ・葉ねぎ
	★果物（せとか）				
16 水	★フレンチトースト		卵・牛乳	食パン・砂糖・バター	
	★ビーフシチュー	○	牛肉・味噌	じゃがいも・油・バター・小麦粉・三温糖	にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム セロリー・グリーンピース・パセリ
	切干大根の洋風サラダ		ひじき	オリーブ油・砂糖	切干し大根・きゅうり・人参・もやし
17 木	★鶏ごぼうピラフ	○	ベーコン・鶏肉	米・バター・油	ごぼう・人参・玉葱・ホールコーン・いんげん
	にぎす・オランダ揚げ	○	にぎす・粉チーズ	米粉・油	人参・パセリ
	★オニオングラタン風スープ	○	ベーコン・チーズ	フランスパン・油・バター	玉葱・セロリー・パセリ
	★果物（いちご）				いちご
18 金	★カリカリ梅と枝豆のお茶漬け	★ コ ト ヒ 1	のり	米・ごま	ゆかり・カリカリ梅・枝豆
	魚のおろし煮		メダイ	でんぷん・油	生姜・大根
	子ぎつねサラダ		油揚げ	油・砂糖	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・ほうれんそう
21 月	★スタミナラーメン	○	豚肉・焼き豚	中華麺・油	生姜・にんにく・人参・筍・キャベツ・ねぎ・もやし キムチ・白菜・ニラ・ホールコーン・葉ねぎ
	★ハムチーズ春巻き	○	チーズ・ハム	春巻きの皮・油	いんげん
	★じゃが芋の中華炒め		豚肉・焼き豚	じゃがいも・油	生姜・筍・ピーマン・もやし・玉葱
22 火	★五平餅		味噌	米・もち米・砂糖・ごま	
	肉豆腐	○	豚肉・牛肉・豆腐	しらたき・砂糖	人参・玉葱・ねぎ・小松菜・さやえんどう
	★イカと青菜のピリッと和え		いか	でんぷん・油・砂糖・ごま油	ほうれんそう・きゅうり・人参 もやし・キャベツ・白菜・生姜
	★抹茶プリン		牛乳・生クリーム	砂糖	
24 木	★手作りカレーパン		豚肉	強力粉・砂糖・バター・小麦粉・パン粉・油	人参・玉葱
	★ポトフ	○	ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・セロリー・キャベツ・いんげん・パセリ
	ノンオイルサラダ			砂糖	きゅうり・キャベツ・もやし・人参・玉葱・レモン
25 金	★ピピンパ	○	豚肉・焼き豚	米・油・ごま油・砂糖・ごま	にんにく・ぜんまい・もやし・筍・人参・ほうれんそう
	★魚のヤンニョムジャン焼き	○	鯛	砂糖	生姜・にんにく・ねぎ・葉ねぎ
	★中華スープ	○	焼き豚・豆腐	ごま油	人参・キャベツ・ザーサイ・筍・もやし 小松菜・えのきたけ・葉ねぎ
	★果物（せとか）				せとか
28 月	★ミートドリア	○	ベーコン・豚肉・牛肉・レンズ豆・チーズ	米・バター・小麦粉・油	パセリ・人参・玉葱・マッシュルーム・トマトジュース
	炒めサラダ	○	ベーコン	マヨネーズ・ごま・油	れんこん・人参・ごぼう
	カレー野菜スープ		ベーコン・ウィンナー	油	玉葱・人参・キャベツ・ホールコーン・ほうれんそう・パセリ

※感染拡大防止の観点から、引き続きお箸・スプーンをお持ちください。  
 ※2・3月は、6年生のリクエストをもとに献立を作成します。★はリクエストメニューです。  
 ※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※今月の地場野菜は、ねぎです。  
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

# 2月給食だより

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季ですが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠で抵抗力を高め、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

## 大豆のよさを見直そう!



### 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

日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」などといった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは大豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。



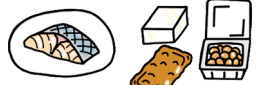

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に変わる「代替肉」の原料としても注目されています。色んな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

- 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
  - サポニン……………抗酸化作用\*
  - レシチン……………動脈硬化予防\*
- \*ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

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!



## 日本の食事のよさを知ろう!

<p><b>どんなおかずにも合う ご飯</b></p>  <p>量のわりにカロリーは少なめで腹もちもよく、1日のパワーの源となります。さらに米は大豆と組み合わせること、良質なたんぱく質源にもなります。</p>	<p><b>味噌の力と具だくさんで 栄養満点の味噌汁</b></p>  <p>大豆発酵食品の味噌は腸の調子を整え、免疫力も高めてくれるといわれています。具だくさんすると1食の栄養バランスも整いやすくなります。だしを利かせて塩分控えめでいただきます。</p>	<p><b>体により成分をたくさん含む 魚介類と大豆</b></p>  <p>魚には体によいのはたらきをする脂質栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、納豆などの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。</p>	<p><b>野菜や豆、いも、きのこ 海藻が盛りだくさん</b></p>  <p>体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。日本では茹でたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。</p>
--	--	---	--

## 食で楽しもう! フックメニュー

2月は、司書の森先生のオススメの「大根」の本を2冊紹介します。  
 「だいこんどのむかし」 渡辺節子//文、二俣英五郎//絵 ほるぷ出版  
 むかしむかし、ある村で、とても大きな大根ができました。なんと、こかげを作り、嵐から村を守るほどの大きさです。はじめは、気のいいだいこんどのを喜んだ村人たちでしたが・・・。



「大根はエライ」 久住昌之//文・絵 福音館書店  
 大根は、育てやすく、保存がきいて、特に昔は、他の野菜が少ない真冬に、私たちの健康を守ってくれる大事な野菜でした。料理法もとても多く、その上おいしい! 大根ってこんなにエライのか! と改めて感じますよ。

低学年には「だいこんどのむかし」、  
 高学年には「大根はエライ」を図書委員が読み聞かせします。

2月の給食では、色々な料理に大根が登場します。さて、何種類見つけられるかな?

## リクエスト給食

6年生の卒業の思い出になるように、2・3月は、リクエストメニューをもとに献立を作成します。各クラスのベスト3を紹介し、3月も楽しみにしてください。

<p>6年1組</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1位 コーヒー牛乳</li> <li>2位 みのむしくん</li> <li>3位 手作りメロンパン</li> </ol>	<p>6年2組</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1位 ラーメン、2色揚げパン</li> <li>2位 手作りメロンパン おかしな目玉焼き</li> <li>3位 フレンチトースト、梅茶漬け ジャンボ餃子、コーヒー牛乳</li> </ol>
---	--

## 今月の献立より

4日『オリンピック開催国献立 中華人民共和国』

2月4日から20日の17日間、中華人民共和国(通称:中国)の北京で第24回冬季オリンピック大会が開催されます。7競技102種目行われます。中国は世界で最も人口が多く、首都は北京で、面積は日本の約25倍です。長い歴史の中で様々な食文化が培われ、日本の食文化は中国から伝わって発展したものが数多くあります。地域によって独自の食文化があり、北京料理、四川料理、広東料理、上海料理が四大料理とされています。北京料理は、しっかりと味付けで、油を使う料理が特徴で、北京ダックやジャージャー麺が有名です。四川料理は、香辛料を使った辛い料理が特徴で、麻婆豆腐や棒棒鶏が代表的です。広東料理は、あっさりとした味付けの料理が多く、焼売やワンタンのほか、フカヒレやツバメの巣といった珍味も食べられています。上海料理は、上海蟹など魚介類を豊富に使った料理が多いです。

