染地小学校
2月給食だより（前半）

調布市立染地小学校
校　長　大柳ひろみ
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	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 木	**郷土料理を味わおう「せんべい汁（青森県）」** 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(青森県料理)		○	牛乳,とりにく,味噌, 鶏肉,油揚げ	米,砂糖,ごま, かやきせんべい, 里芋,サラダ油	にんにく,玉葱, キャベツ,もやし,人参, ほうれんそう,大根, ねぎ	せんべい汁は,青森県八戸市周辺で生まれた伝統的な郷土料理です。汁専用の南部せんべいを,醤油味の汁物や鍋に入れて食べます。今日は汁の中にせんべいを自分で割り入れて食べましょう。だしを吸ってモチモチになったせんべいを味わいましょう。
2 金	**季節の移ろいを感じよう「2月3日　節分献立」** いわしの蒲焼き丼 大豆ときゃべつのおひたし 鬼かま入りお吸い物		○	牛乳,いわし,のり, 大豆,かまぼこ,鶏肉	米,でんぷん,あぶら, ざらめ	しょうが,キャベツ, もやし,人参,小松菜, 干し椎茸,ほうれんそう	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柊 鰯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。
5 月	**姉妹都市 長野県木島平村からの食材** 六穀菜めし 里芋とこんにゃくの炒め煮 木島平村のきのこのみそ汁		○	牛乳,豚肉,豆腐, わかめ,味噌	米,ごま,ごま油, 里芋,こんにゃく, 砂糖	小松菜,大根,人参, いんげん,生姜, にんにく,なめこ, えのきたけ,しめじ, ねぎ	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す。また,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」にて何度も金賞に輝いた米の優良産地です。
6 火	**豆をもっと好きになろう！** 黒砂糖ぱん・ポテトグラタン ビーンズサラダ レンズ豆のスープ		○	牛乳,鶏肉, 生クリーム,チーズ, 枝豆, ミックスビーンズ, レンズまめ	パン,じゃがいも, 小麦粉,バター, あぶら,砂糖	玉葱,人参, マッシュルーム, キャベツ,白菜, ホールコーン,セロリー, ほうれんそう	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,水煮やレトルト製品などもあるので手軽に食卓に取り入れることができます。積極的に食べるようにしましょう。
7 水	**いろいろな柑橘を味わおう「スイートスプリング」** ごはん・ぶりと大根の煮物 冬野菜の五目汁 くだもの（スイートスプリング）		○	牛乳,ぶり,油揚げ	米,でんぷん,あぶら, こんにゃく,砂糖,里芋	しょうが,大根,人参, 干し椎茸,いんげん, ねぎ,小松菜, スイートスプリング	柑橘類は世界中に100種以上もあります。今日のスイートスプリングは温州みかん×はっさくのかけ合わせです。酸味や苦みは無く,すっきりとした甘さが特徴です。栽培が難しいらしく,生産量が多くない珍しい柑橘です。
8 木	**2月8日　事始め　&　針供養　献立** ごはん・豆腐ハンバーグ 小松菜の梅和え おこと汁		○	牛乳,鶏肉,豚肉, 押し豆腐,あずき, みそ	米,でんぷん,あぶら, 砂糖,里芋,こんにゃく	玉葱,小松菜,もやし, キャベツ,人参, ねりうめ,ごぼう, 大根,ねぎ	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いました。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。
9 金	**縁起の良い給食「勝つ・幸運・良い予感♪」** カツカレーライス コーンサラダ くだもの（いよかん）		○	牛乳,豚肉	小麦粉,パン粉,油, 米,じゃがいも, ノンアレルギー マーガリン, 砂糖	にんにく,生姜,玉葱, 人参,キャベツ, きゅうり,白菜, ホールコーン,いよかん	実は染地小の給食室はお隣の第三中学校へも給食を届けています。2月は多くの中学3年生が受験をする月です。そのため今日は受験生応援献立にしました。 カツカレーで勝つ!コーンで幸運に恵まれる!いよかん食べて良い予感♪
13 火	**いろいろな柑橘を味わおう「はるみ」** ごはん・チャプチェ チンゲン菜のスープ くだもの（はるみ）		○	牛乳,豚肉,鶏肉	米,春雨,油,でんぷん, ごま,ごま油	人参,玉葱,たけのこ, ピーマン,赤ピーマン, 干し椎茸,きくらげ, ほうれんそう,にんにく, 生姜,大根,チンゲン菜, ねぎ,はるみ	柑橘類は世界中に100種以上もあります。今日のはるみは清見×ポンカンのかけ合わせです。プリッとした果肉,マイルドな甘さ,皮のむきやすさが特徴です。取扱い期間が短く,市場に出回る量も限られているため,店頭でお目にかかることはほとんどない珍しい柑橘です。
14 水	**2月14日 バレンタインデー「お豆腐ブラウニー」** 春キャベツとツナのスパゲティー ハムコーンサラダ お豆腐ブラウニー		○	牛乳,ベーコン,ツナ, ハム,枝豆,豆腐, 豆乳	スパゲッティ,オリーブ油, あぶら,砂糖,小麦粉, 粉糖	にんにく,玉葱,人参, キャベツ,小松菜, レモン,きゅうり, 赤ピーマン, ホールコーン	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・豆乳（または牛乳）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,荒熱が取れたら粉糖をかけて

後半分（2月15日～2月29日）は裏面にございます。→

染地小学校
2月給食だより（後半）

2月平均栄養価
エネルギー　589kcal
たんぱく質　23.0g
脂質　　20.2g
食塩相当量　2.3g

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	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 木	**郷土料理を味わおう「だぶ（佐賀県・福岡県）」** ごはん・鶏のから揚げ ひじきサラダ だぶ(郷土料理)	○	牛乳,とりにく,干ひじき, じゃこ,鶏肉,かまぼこ	米,でんぷん,油, エッグフリーマヨネーズ, しらたき	にんにく,小松菜, 白菜,人参,レモン, 大根,干し椎茸, いんげん	佐賀県から福岡県に伝わる「だぶ」は,鶏肉と季節の野菜を入れて作る郷土料理です。煮崩れしやすい食材は使わず,水をたくさん入れて「ざぶざぶ」に仕上げることから,”ざぶ”がなまって”だぶ”になったと言われています。鶏肉・野菜・かまぼこ・かつおだしから出るうま味を味わいましょう。
16 金	**色々な柑橘を味わおう「かんぺい」** ごはん・鯖の文化干し 切干大根の煮物 めった汁・くだもの（かんぺい）	○	牛乳,さば,鶏肉, さつま揚げ,枝豆, 豚肉,油揚げ,味噌	米,サラダ油,砂糖, こんにゃく,さつまいも	切干し大根,人参, 小松菜,大根,ごぼう, ねぎ,かんぺい	柑橘類は世界中に100種以上もあります。今日のかんぺいは西の香×ポンカンのかけ合わせです。極薄の外皮の中に,はちきれんばかりのあまい果肉がギッシリ詰まった柑橘です。皮が薄いため育てるのはとても難しいそうです。夏～秋に雨が少ないと皮が割れてしまいます。
19 月	**出汁を味わおう「のっぺい汁」** ごはん・手作りおかかふりかけ めひかりのから揚げ 糸寒天の酢味噌和え・のっぺい汁	○	牛乳,おかか,めひかり, 糸寒天,味噌,鶏肉, 豆腐,油揚げ	米,でんぷん,小麦粉, あぶら,砂糖, こんにゃく,里芋	生姜,にんにく,白菜, キャベツ,ねぎ, ほうれんそう,人参, 大根,小松菜	「のっぺい汁」は,佐賀県などの家庭で伝わる汁物で,「のっぺ汁」や「ぬっぺい汁」と呼ばれることもあります。“のっぺ”や“のっぺい”とは,片栗粉で汁にとろりとしたとろみをつけていることを意味します。とろみが付いているので冷めにくく,寒い日にぴったりの料理です。
20 火	**世界の料理を味わおう「クッパ（韓国料理）」** クッパ 五色サラダ じゃが丸くん	○	牛乳,とりにく,わかめ, 卵,ハム,豆乳	米,あぶら,砂糖, じゃがいも,こむぎこ	大根,人参,たけのこ, 干し椎茸,ねぎ, キャベツ,小松菜, ホールコーン,玉葱	クッパとはスープをかけたごはんで,韓国で昔から食べられている伝統的な料理です。本校の給食では顆粒だしは使わず,和食では昆布や鰹節などから,カレーやスープは鶏ガラや豚骨から出汁を取っています。今日のクッパは鶏ガラから作っています。スープのうま味を味わいましょう。
21 水	**旬の食材を味わおう「鱈（たら）」** 胚芽パン・タラのきのこ和風マヨ焼き ジャーマンポテト シェルマカロニのスープ	○	牛乳,タラ,味噌, ピザチーズ,ベーコン, 鶏肉	パン,油,砂糖, エッグフリーマヨネーズ, じゃがいも, シェルマカロニ, オリーブ油	しめじ,えのきたけ, エリンギ,玉葱, にんにく,パセリ,人参, キャベツ,セロリー, ホールコーン	魚編に雪と書いて「たら」と読みます。文字通り雪がちらつく冬が旬の魚です。たんぱくな味の白身魚なので,マヨネーズやチーズをかけてキノコと一緒にオーブンで焼きます。きのこが苦手な人も,きっと食べられる味付けだと思います。
22 木	**給食で運試し「おみくじコロッケ」** ごはん・かぶの塩昆布和え おみくじコロッケ きゃべつとえのきのみそ汁	○	牛乳,ウィンナー, たこ,豚肉,ひよこまめ, 塩昆布,油揚げ, 味噌	米,サラダ油, じゃがいも,小麦粉, パン粉,砂糖	ホールコーン,人参, 玉葱,小松菜,かぶ, 大根,白菜,キャベツ, ねぎ,えのきたけ	今日のコロッケはただのコロッケではありません。中に入る具が3種類（ｳｲﾝﾅｰ・ｺｰﾝ・ﾀｺ）あります。自分のコロッケの中に何が入っているか確認してから食べましょう。ウインナー：winner(勝者)になれるかも。コーン：幸運に恵まれるかも。タコ：引っ張りダコ（人気者）になれるかも。
26 月	**食感の違いを感じよう「2種の食感ゼリー」** ターメリックライス・シーフードクリームソース 白いんげん豆のサラダ 2種の食感ゼリー（ｶﾙﾋﾟｽ・ぶどう）	○	牛乳,鶏肉,えび,ホタテ, あさり,生クリーム, いんげんまめ,大豆, 粉寒天,カルピス	米,サラダ油, 小麦粉,バター, 砂糖	玉葱,マッシュルーム, ブロッコリー,にんにく, 赤ピーマン, キャベツ,小松菜, ホールコーン,ぶどう	今日のゼリーは2種類のゼリーが層になっています。カルピス味は寒天で固めるのでしっかりとした食感,ぶどう味のゼリーはアガーで固めるのでゆるく口どけの良い食感になります。寒天もアガーも海藻由来ですが異なる食感に仕上がります。さて,どちらがお好みでしょうか。
27 火	**「手作り肉まん」生地もあんも給食室の手作りです！** 手作り肉まん 中華風サラダ トッポギ入りｷﾑﾁｽｰﾌﾟ	○	牛乳,豚肉,豆腐, 油揚げ,味噌	小麦粉,強力粉, 砂糖,ラード,でんぷん, あぶら,トッポギ	玉葱,たけのこ, 干し椎茸,生姜,にんにく, 白菜,キャベツ,セロリー, かいわれ,人参,えのき, 豆もやし,キムチ, ねぎ,ニラ	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。
28 水	**郷土料理を味わおう「きりたんぽ汁（秋田県）」** わかめごはん・カラスカレイの香味ソース 春きゃべつの磯香和え きりたんぽ汁(秋田県料理)	○	牛乳,わかめ,かれい, のり,おかか,鶏肉, 油揚げ	米,砂糖,きりたんぽ, しらたき,サラダ油	人参,ねぎ,春キャベツ, もやし,大根,ごぼう, 干し椎茸,せり	きりたんぽとは,すりつぶしたご飯を杉の棒に包むように巻き付けて焼いたお餅です。秋田県ではきりたんぽを鶏鍋に入れた,きりたんぽ鍋が有名です。今日は鶏ガラスープをベースに醤油味で仕上げます。出汁を吸ったもちもちのきりたんぽを味わいましょう。
29 木	**新食感「青のり大豆」** うめしらす茶漬け 青のり大豆 がめ煮（福岡県郷土料理）	○	牛乳,しらす,のり, とりにく,大豆,青のり	米,里芋,こんにゃく, サラダ油,砂糖, でんぷん	うめ,みつば,ごぼう, 人参,大根,たけのこ, 干し椎茸,いんげん, 生姜	青のり大豆は,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,カリッカリの食感で子どもたちに人気があります。 【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,温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。

←前半分（2月1日～2月14日）は裏面にございます。

※ 材料の都合により,献立を変更する場合があります。ご了承ください。