



2月分給食献立表



大田区立久原小学校

日にち	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	シーフードピラフ 牛乳 厚揚げのピザソース焼き ABCスープ	563	24.8
2	金	セルフ恵方巻き 牛乳 すまし汁 きなこ豆	566	27.0
5	月	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き 野菜の磯和え みそ汁	588	26.5
6	火	エッグチーズドッグ 牛乳 豚肉と豆のトマトスープ くだもの	604	26.1
7	水	麦ごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ きゅうりの和え物 みそけんちん汁	568	26.1
8	木	プルコギ丼 牛乳 トックのスープ オレンジゼリー	650	24.5
9	金	ごはん 牛乳 小松菜コロケ 野菜のゆかり和え みそ汁	674	20.7
13	火	牛丼 牛乳 豚汁 くだもの	637	24.4
14	水	スパゲティナポリタン 牛乳 グリーンサラダ チョコバナナブラウニー	622	21.8
15	木	麦わかめごはん 牛乳 冬野菜のホカホカすいとん ししゃものごま焼き くだもの	559	22.8
20	火	セサミハニートースト 牛乳 かぶの米粉ホワイトシチュー 野菜のカレー風味	622	24.3
21	水	もちきびごはん 牛乳 魚の大葉みそ焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	586	26.6
22	木	カレーうどん 牛乳 たこぺったん くだもの	548	23.5
26	月	オムライス 牛乳 ソーセージ入り野菜スープ くだもの	575	23.2
27	火	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 ナムル 大学芋	576	24.2
28	水	わかめごはん 牛乳 れんこん入り肉じゃが みそ汁	618	23.1
29	木	結びパン 牛乳 魚のパン粉焼き レモンマリネ ミネストローネ	558	25.6

食育だより

今年の立春は2月4日です。暦の上では春ですが、寒さはもう少し続きます。体調を崩さないために、日頃から好き嫌いせず色々な食べものから栄養をとるようにしましょう。

2月の献立から

<2日 節分献立>

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼ぶようになりました。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使う大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまいて、鬼＝邪気をはらいます。給食では大豆を使った「きなこ豆」を出す予定です。



<5日 海苔を使った献立>

2月6日は海苔の日。大田区大森地域では、古くから海苔の養殖が行われてきました。昭和37年の埋め立て事業によってその歴史は閉じられましたが、今も多くの海苔問屋が残り、海苔流通の要として生き続けています。こうした背景から、「大森海苔」は大田区が応援するふるさと名物として認定されています。給食では、一足先になります。前日の5日に海苔を使った「野菜の磯和え」を出す予定です。



栄養バランスのよい食事とは

栄養バランスが整った食事をするのは、毎日を元気に過ごしていくために必要なことです。他にも、勉強やスポーツで力を発揮するため、生活習慣病にならないようにするためなど、色々な理由があります。では、栄養バランスのよい食事とはどのようなものでしょうか。

<p>黄色の食べものを使った料理</p> <p>主食</p> <p>おもにエネルギーのもとになる</p>	<p>赤色の食べものを使った料理</p> <p>主菜</p> <p>おもに体をつくるもとになる</p>	<p>緑色の食べものを使った料理</p> <p>副菜</p> <p>おもに体の調子を整えるもとになる</p>
---	--	---

一回の食事で、主食・主菜・副菜の3つをそろえるようにすると栄養バランスが整いやすくなります。また、カルシウムの多い牛乳を飲む、塩分を控えることなども大切です。

6年生は、家庭科の授業でバランスのよい献立をたてる学習をしました。そこで、2月の給食では6年生が考えた献立をいくつか取り入れる予定です。当日の給食をお楽しみに★

<保護者の皆様へ>

このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただけますと幸いです。よろしくお願いたします。

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。