

2月 こんだて表



目標 【残さず食べて、寒さに負けぬ体をつくろう】

*料理名の行(右横)には、その料理で使用している食材を記載しております。自己除去の確認にもご活用ください。

*献立表は、裏面にも続くことがあります。

大田区立おなづか小学校

日	料理名	牛乳	血・肉・骨になるもの (赤の仲間)	熱・力の元になるもの (黄の仲間)	体の調子を整えるもの (緑の仲間)
<p>大田区では1月24日～2月6日を大田区学校給食週間としています。1月に引き続き、期間中は昔ながらの料理など日本の食文化にふれ、味わう給食を取り入れていきます。</p> <p>★「東京都八丈島産 明日葉」を使用した手作りパウンドケーキです。</p>					
2月	鶏ごぼうピラフ	○	鳥がら,鶏肉	米,麦,大豆バター,油	しょうが,たまねぎ,にんじん,ごぼう,ピーマン
	スープカレー	○	鳥がら,豚肉	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,江戸菜
	明日葉ケーキ		鶏卵,調理用牛乳,豆乳	大豆バター,砂糖,小麦粉,粉砂糖	あしたはパウダー
<p>★「節分の行事食」</p> <p>節分に「豆まき」をすることや「豆を食べ、いわしの頭を飾ること」も日本の食文化の一つです。</p>					
3火	大豆ご飯	○	大豆	米,麦,油,小麦粉,でん粉,砂糖	
	いわしの蒲焼き風	○	いわし	でん粉,小麦粉,油,砂糖,水あめ	しょうが,にんにく
	青のりポテト		青のり	じゃがいも	
	みそ汁		削り節(だし),厚揚げ		にんじん,キャベツ,えのきだけ,ほうれんそう,ねぎ
4水	ベーコンチーズトースト(ハーフ)		ベーコン,ピザ用チーズ	食パン,大豆バター,油,でん粉	たまねぎ
	メープルシロップトースト(ハーフ)	○		食パン,大豆バター,メープルシロップ,三温糖	
	マカロニのクリーム煮		鶏肉,鳥がら,調理用牛乳,えび,生クリーム,粉チーズ	油,大豆バター,小麦粉,でん粉,マカロニ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),パセリ
大根サラダ			ごま油,砂糖	だいこん,赤パプリカ,たまねぎ,みずな	
5木	ポークストロガノフ	○	豚肉,鳥がら	米,麦,大豆バター,油,エッグフリーマヨネーズ	パセリ,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(缶),しょうが
	マセドアンサラダ	○		じゃがいも,油,砂糖	にんじん,ブロッコリー,ホールコーン
	くだもの(りんご)				りんご
<p>★「海苔」</p> <p>海苔の養殖業は江戸時代に大田区の大森から始まりました。明治から昭和の初期にかけては質・量ともに日本一の海苔の産地として有名になりましたが、昭和38年に東京湾の水質悪化や埋め立てにより、250年ほど続いた大森の海苔の歴史は終わりを迎えました。しかし、加工技術は受け継がれ、大森周辺には海苔の加工業者や海苔問屋が現在も残っています。</p> <p>★昔の給食食材「くじら」を使用したメンチカツ</p> <p>昭和の初めから中頃にかけての給食で人気だったのが「くじら肉」です。パンや脱脂粉乳と合わせて提供されていたそうです。</p>					
6金	ご飯			米,麦	
	海苔の佃煮	○	削り節(だし),もみのり	砂糖,三温糖,水あめ	
	くじらのメンチカツ		豚肉(挽肉),干ひじき,大豆,くじら肉(赤肉),豆乳	パン粉(乾燥),ごま油,小麦粉,生パン粉,油,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ
	みそ汁		削り節(だし),豆腐		にんじん,たまねぎ,はくさい,万能ねぎ
7土	焼きそば		豚肉,いか,青のり	油,蒸し中華めん,でん粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし
	揚げぎょうざ	○	鶏肉(挽肉)	ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,小麦粉,油	しょうが,にんにく,はくさい,たけのこ(水煮),にら,ねぎ
	鶏ハムとかぼちゃのスープ		鳥がら,鶏ハム	油	にんじん,たまねぎ,はくさい,かぼちゃ,チンゲンサイ
	くだもの(清美オレンジ)				清見オレンジ
9月	振替休業日				
10火	中華おこわ	○	鶏肉	米,もち米,砂糖,ごま油	にんじん,たけのこ(水煮),えのきだけ,グリーンピース
	鶏肉のねぎソースがけ		鶏肉	ごま油,砂糖,でん粉	しょうが,ねぎ
	豚肉と野菜のスープ		鳥がら,豚肉	油	だいこん,にんじん,はくさい,しめじ,チンゲンサイ
11水	建国記念の日				
12木	＜ 郷土料理：北海道【 鮭のチャンチャン焼き 】 ＞				
	ご飯			米,麦	
	鮭のチャンチャン焼き	○	生鮭,かつお節(糸削り)	油,バター,三温糖,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,にら,キャベツ,しめじ
	沢煮椀		削り節(だし),昆布(だし),豚肉,油揚げ	でん粉	にんじん,だいこん,たけのこ(水煮),ねぎ,江戸菜
くだもの(みかん)				みかん	
13金	＜♡バレンタイン手作りケーキ♡＞				
	ナポリタン		ウィンナー	スバゲティー,油,砂糖,大豆バター,エッグフリーマヨネーズ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),ピーマン
	アルファベットマカロニのスープ	ジョア	鳥がら,鶏肉	油,アルファベットマカロニ	にんじん,キャベツ,ほうれんそう
チョコチップココアケーキ		豆乳,ホイップクリーム	小麦粉,強力粉,油,大豆バター,砂糖,ココアパウダー,メープルシロップ,アレルゲンフリーチョコチップ,トッピングシュガー		

16月	ごはん 高野豆腐の治部煮	○	鶏肉,削り節(だし),高野豆腐	米,麦 油,砂糖,でん粉,さつまいも,さといも	ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん	
	野菜とかまぼこの梅肉和え		かまぼこ,かつお節(糸削り)	砂糖	にんじん,もやし,ほくさい,ほうれんそう, 練り梅	
	ガーリックライス			米,麦,大豆バター	にんにく,パセリ	
17火	チーズハンバーグ	○	豚肉(挽肉),鶏肉(挽肉),豆乳,ピザ用チーズ	油,パン粉(乾燥),エッグフリーマヨネーズ, 砂糖,三温糖	たまねぎ	
	竹輪とキャベツのスープ		鳥がら,焼き竹輪	油	たまねぎ,キャベツ,えのきたけ, ホールコーン,小松菜,赤パプリカ	
	お誕生日パフェ		ホイップクリーム	チョコシロップ,コーンフレーク, ジュエリーシュガー	みかん(缶),フリーズドライいちご,バナナ	
18水	鶏肉と豆腐のみそうどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,豆腐	冷凍うどん,油,ごま油,三温糖,でん粉	にんじん,ほくさい,にんにく,えのきたけ, 小松菜,ねぎ	
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり	小麦粉,油		
	大豆とじゃが芋の甘辛和え		大豆	油,じゃがいも,砂糖		
19木	ホットドッグ	○	ウィンナー	コッパン,大豆バター,油,砂糖,でん粉	にんじん,キャベツ,にんにく,しょうが, たまねぎ	
	ポトフ		鳥がら,鶏肉	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ほうれんそう	
	鶏ハムと野菜のサラダ		鶏ハム,塩昆布,かつお節(糸削り)	油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	
20金	ベーコンピラフ	○	鳥がら,ベーコン	米,麦,大豆バター,油	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ピーマン	
	チキントマトシチュー		鶏肉,鳥がら,生クリーム	油,ザラメ,じゃがいも,三温糖,大豆バター, 小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム(缶),ホールトマト(缶),パセ	
	オープンパイパイ			大豆バター,砂糖,パイシート,粉砂糖	パイナップル(缶),レモン汁	
23月	天皇誕生日					
24火	中華丼	○	豚肉,いか,鳥がら	米,麦,油,でん粉,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮), たまねぎ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ	
	春雨サラダ			鶏肉(挽肉),鳥がら,鶏卵	油,でん粉	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん
	スーミータン(中華風コンソープ)					にんじん,たまねぎ,干しいたけ,しょうが, ホールコーン,クリームコーン(缶),ねぎ
25水	ごはん	○	鶏肉,削り節(だし)	米,麦	しょうが,だいこん,万能ねぎ	
	鶏肉のみぞれあんかけ		油揚げ	でん粉,油,砂糖,白いりごま	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	
	油揚げの和風サラダ		削り節(だし),わかめ	油	にんじん,たまねぎ,なす	
26木	五目チャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,麦,油,ごま油	しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ(水煮), 干しいたけ,グリーンピース	
	白菜と鶏肉の中華スープ		鳥がら,鶏肉	ごま油,でん粉	にんにく,にんじん,ほくさい,チンゲンサイ	
	おからドーナツ		鶏卵,調理用牛乳,豆乳,おから	大豆バター,油,砂糖,小麦粉,粉砂糖		
27金	しょうゆラーメン	○	豚肉,鳥がら,豚骨	冷凍ラーメン,油,ラード	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ, もやし,ねぎ,チンゲンサイ	
	魚の香味揚げ		もろか	砂糖,ごま油,でん粉,小麦粉,油	にんにく,たまねぎ,しょうが	
	くだもの(ネーブル)				ネーブル	

*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。
*食材購入ならびに学校行事などの都合により、食材・献立を変更することがあります。

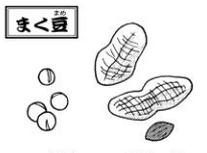
1日あたりの平均	
エネルギー	654kcal
たんぱく質	25.4g

給食だより 2月

各地で違う「節分」
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。



かけ声
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかったりします。



まく豆
いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。



食べ物
まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。

クイズ やってはいけない「はしづがい」はどれ？



①切る ②刺す ③くるむ ④すくう

クイズ 大豆の仲間は何がな？

- ①グリーンピース
- ②さやえんどう
- ③えだまめ



えだまめは大豆を煮る前に収穫したものです。グリーンピースとさやえんどうは、えだまめが煮る前の姿です。



今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分の増分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

きゅーたんの質問コーナー

生活習慣病っておとなの病気だね？

おとなになってかかることが多いけれど、最近子どもがかかることもあるよ

気をつけるのはおとなになってからでいいよね？

身についた生活習慣はおとなになってからかえることが難しいので、今から気をつける必要があるよ

あなたや、あなたの家の人の食生活をチェック

- 揚げ物ばかり食べる
- 甘い菓子をよく食べる
- 塩やしょうゆをかけることが多い
- 朝ごはんを抜くことが多い
- 野菜が苦手でもほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食生活を見直してみよう。

まずは早起きをして朝ごはんを食べよう！

