



2月 給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量		
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	カレーライス 牛乳 野菜サラダ 果物(みかん)	大田区 学校給食 週間	754	22.2
3	火	そばろずし 牛乳 いわしのつみれ汁 きなこ豆		775	36.2
4	水	あしたばパン 牛乳 種々のサルサソースがけ れんこんチップスサラダ 野菜のクリームスープ		713	32.4
5	木	大田汐焼きそば 牛乳 じゃがいもチーズ餅 卵スープ		728	33.1
6	金	ごはん のりの佃煮 牛乳 魚の香味焼き 野菜のポン酢和え 具汁		700	35.7
9	月	チャーハン 牛乳 春巻き 中華スープ		773	27.9
10	火	ごはん 牛乳 きんぴらコロケ ごま和え えのきのみそ汁	776	24.5	
11	水	建国記念の日			
12	木	さつまいもごはん 牛乳 千草焼き 鱈のちり鍋風煮	756	35.2	
13	金	ガーリックライスきのこソースがけ 牛乳 白菜と豚肉のスープ 果物(りんご)	703	23.9	
16	月	ツナコーンピラフ 牛乳 洋風卵スープ ブラウニー	773	25.1	
17	火	四川豆腐丼 牛乳 辣白菜(ラーバ-ツァイ) わかめ卵スープ	738	30.8	
18	水	ピロシキ 牛乳 ボルシチ レモンサラダ オレンジゼリー	723	29.7	
19	木	ごはん 牛乳 鯖のおろしポン酢かけ 大豆の五目煮 白菜のみそ汁	739	34.8	
20	金	鶏と野菜の卵とじうどん 牛乳 レバーとポテトの揚げ煮風 果物(りんご)	746	32.1	
23	月	天皇誕生日			
24	火	親子丼 牛乳 なめこの味噌汁	704	29.7	
25	水	定期考査			
26	木	定期考査			
27	金	定期考査			
平均			740	30.2	

食育だより

2月は暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒乾燥する日が続き、風邪をひきやすくなっています。手洗い、うがいを心がけて2月を乗り切りましょう。
風邪をひかないようにするには、規則正しい生活や、食事のバランスが大切です。好きなものをたくさん食べるのではなく、主食・主菜・副菜をバランスよく食べるよう心がけてみましょう。



毎月19日は「食育の日」だっぴー!

~今月の献立より~

< 3日 いわしのつみれ汁 ・ きなこ豆 >

2月3日の節分にちなんで献立です。節分は、立春の前日にあたり、季節の変わり目を表します。節分に豆をまく行事を「ついな」と言い、鬼(厄災)を払い、福を呼び込みます。また、鬼は、柊(ひいらぎ)のトゲといわしの匂いを嫌うため、柊の枝に焼きたいわしの頭を刺して玄関に飾る風習もあります。給食では、みなさんに福がくことを願って、「いわしのつみれ汁」と揚げた大豆にきな粉をまぶした「きなこ豆」を作ります。



< 16日 バレンタイン献立 >



バレンタインといえばチョコレートですが、バレンタインにチョコレートを贈る文化は、日本独自の文化だそうです。一説では、とあるチョコレート会社が、バレンタインセールと銘打ってチョコレートを売り出したことがきっかけだとされています。給食では14日(土)のバレンタインデーにちなんで、週間明けの16日(月)に、デザートでブラウニーを作ります。ブラウニーは、1階にあるポラピー掲示板で実施していた、「バレンタインに食べたいデザート」というテーマで実施していた2択のアンケートで、投票多数だったメニューです！楽しみにしてください。

< 18日 ロシアメニュー >



「ピロシキ」は、パン生地にも具を詰めてオープンで焼いた、ロシアの家庭料理です。日本では、揚げたピロシキを見かけることが多いですが、ロシアでは、焼いて作る方が一般的なのだそうです。給食では、具をパンにはさみ、焼きピロシキをイメージして作ります。「ボルシチ」は、「ビーツ」という赤い野菜を使って作るスープです。給食では、手に入りにくい食材なので代わりにトマトを使って、ボルシチ風のスープに仕上げます。



~花粉症対策 食生活を見直してみましょう~

花粉症の代表的な原因植物であるスギの花粉は、2月~4月頃に飛散します。すぐに効果が出るというわけではありませんが、食事でも花粉症対策ができるといわれているので、実践してみましょう。

花粉症には免疫機能が関わっており、その免疫システムの60%が「腸」に存在するといわれているため、腸内環境を整えることが大切です。腸内環境を整えるには、発酵食品や(ヨーグルト・納豆・キムチなど)食物繊維の多い食品を(れんこん・ごぼう・きのこなど)食べると効果的です。また、高脂質な食べ物は、腸内環境を悪化させる悪玉菌を増やしてしまうので、ひかえるようにしましょう。ジャンクフードやスナック菓子などは、脂質が多く含まれているので注意が必要です。

~大田区学校給食週間特別メニュー~



六中では、期間中以下の特別メニューを取り入れます。

4日(水) あしたばパン

東京都にある島の1つ、八丈島の地場産物である、「あしたば」の粉末が使われたパンの登場です。

5日(木) 大田汐焼きそば

大田区にゆかりのある食材を使った献立です。

6日(金) 「海苔の日」メニュー

大田区の名物である、のりを使った献立です。

