

# 2月 給食たより



いたばし  
いたばししょくいく  
板橋区食育キャラクター

令和3年1月29日(金)  
板橋区立成増ヶ丘小学校  
校長 西谷 秀幸  
栄養士 佐藤 愛紗

まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる今日ごろです。

日本にはお正月をはじめ、季節のさまざまな行事があります。今月は、そのうちの一つである「節分」についてご紹介します。



節分とは

季節を分ける節目となる日で、「立春の前日」をさします。

例年は2月3日ですが、今年はこの「立春」が1日早まった影響で、「2月2日」になります。

2月2日になるのは明治30年(1897年)以来、**124年ぶ**りのことです。

節分の日には大豆をまき、鬼(病気や災難をおこすもの)をはらいます。他に、イワシのにおいを鬼がきらうとされ、鬼払いのためにヒイラギイワシ(ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもの)を飾る習慣もあります。そして、自分の歳の数の豆(または歳の数+1粒)やイワシを食べ、1年間の健康や無事を願います。



## 2月の給食紹介

2日(火) 節分の行事献立... いり大豆を使って「節分ごはん」を作ります。

8日(月) 牛肉を使った献立... 1月に引き続き、和牛肉を使った献立が登場します。  
今月は「牛丼」です。

9日(火) 学びのエリア献立... 成丘小・成増小・赤二中の3校での共通献立です。

今月はオリパラ給食を提供します。



## オリパラ給食(スリランカ)



学校の給食では学期ごとに

「オリパラ給食」と題して、いろいろな国の料理を紹介します。

今月は「カトレット」です。



結婚式や誕生日などのお祝いの席で食べられるコロケに似たスリランカの家料理です。世界の料理に触れ、楽しんで食べましょう。



# わぎゅう きゅうしょく で 和牛が給食に出るよ！

にほんぜんこく そだ わぎゅう  
日本全国で育てられた和牛が  
いたばし く がっこうきゅうしょくよう とど  
板橋区の学校給食用に届きます！

どういう事業か覚えているっかい？



国産和牛は、これまで海外からの観光客や、ごちそうとして外食等で食べられていました。また、海外への輸出が行われていましたが、昨年からのコロナウイルス流行の影響で、国と国のあいだで「人」や「モノ」が自由に移動できなくなり、和牛肉の消費需要が落ち込みました。生産者の方がとても困っている状況です。

そこで残ってしまった食材のお金を国が支払い、学校給食で、和牛を使った献立を出すことになりました。

成増ヶ丘小学校では、1月の「すき焼き風煮」に引き続いて、2月に「牛丼」が出ます。

## < 和牛って何だろう？ >



国産和牛は、主に4つの種類の和牛と、和牛と乳用牛を掛け合わせた牛（交雑種）をいいます。

### ★ 黒毛和種

国内和牛生産量の9割以上を占めます。日本三大ブランド牛（近江牛、松阪牛、神戸ビーフ）はいずれも黒毛和種です。柔らかい肉と、細かくサシが入った、あまい味の脂が特徴です。

### ★ 日本短角種

縄文時代から東北地方にいる南部牛に、イギリスのショートホーン種を掛け合わせたものです。放牧で育ちます。南部牛は、「赤べこ」のモデルにもなった牛です。赤身がおいしい和牛です。

### ★ 褐色和種（あか牛）

熊本県や高知県にいたあか牛を掛け合わせたものです。脂は少なめで、黒毛和牛よりも大きく育つ特徴があります。

### ★ 無角和種

大正時代にイギリスのアンガス牛種と山口県の在来黒毛牛を掛け合わせた牛です。生産量が非常に少ないです。



# 令和3年 2月分献立表



板橋区立成増ヶ丘小学校

日	曜日	こんだて	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	チンジャオロース丼 春雨サラダ	米、げんまい、でんぶ、油、ごま油、はるさめ、さとう	牛乳、ぶた肉	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、さやいんげん	621	23.2
2	火	<節分の日の行事食> 節分ごはん いわしの甘辛煮 みそ汁	米、もちごめ、さとう	牛乳、いりだいず、油あげ、いわし、とうふ なまわかめ、白みそ、赤みそ	ほししいたけ、にんじん、たけのこ、しょうが、だいこん、はくさい、長ねぎ、青な	617	28.7
3	水	ハニートースト ハンガリアンシチュー くだもの	食パン、はちみつ、ソフトマーガリン、じゃがいも、油、こめこ	牛乳、ぶた肉、ピザチーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、トマトビュレ、りんご	678	19.8
4	木	かおりごはん 魚のごまみそ焼き さわにわん	米、げんまい、さとう、白ごま、ねりごま、油	牛乳、さわら、白みそ、豚肉	かおり、ごぼう、にんじん、だいこん、たけのこ、長ねぎ、水な	584	25.9
5	金	かけぼうとうどん ポテトのチーズ焼き	れいとううどん、油、じゃがいも	牛乳、油あげ、ピザチーズ、赤みそ、白みそ、ベーコン	かぼちゃ、はくさい、だいこん、にんじん、長ねぎ、ほししいたけ、青な、玉ねぎ、パセリ	599	23.8
8	月	<和牛肉を使った献立> 牛丼 ビーンズサラダ	米、げんまい、さとう、オリーブ油	牛乳、わきゅう肉、ひよこ豆、白いんげん	しょうが、玉ねぎ、糸こんにゃく、ぼんとうねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	658	26.3
9	火	<学びのエアア献立> ピリヤニ(カレーピラフ) カトレット(ツナトマトコロッケ) 野菜スープ	米、げんまい、ソフトマーガリン、じゃがいも、油、こむぎこ、ソフトパンこ、あげ油	牛乳、ツナ、とり肉、ベーコン	玉ねぎ、赤パプリカ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、しょうが、ポイルトマト、セロリー、にんじん、キャベツ	677	21.9
10	水	ゆかりごはん 五目肉じゃが あまからおひたし	米、げんまい、さとう、じゃがいも	牛乳、油あげ、ぶた肉	ゆかり、玉ねぎ、糸こんにゃく、にんじん、たけのこ、さやいんげん、小松な、もやし、キャベツ	627	21.7
12	金	チキンライス イタリアンサラダ 米粉のココアマフィン	米、げんまい、油、さとう、はちみつ、ソフトマーガリン、こめこ、こなざとう	牛乳、とうにゅう、たまご、とり肉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、トマトビュレ、キャベツ、きゅうり、粒コーン、ブロッコリー、にんにく	749	21.3
15	月	ポテトごはん 魚の韓国風焼き 丸ごとわかめスープ	米、げんまい、じゃがいも、油、ソフトマーガリン、さとう、でんぶ	牛乳、さば、とり肉、くきわかめ、生わかめ、めかぶわかめ	パセリ、にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、たけのこ、えのきたけ	641	26.1
16	火	わかめごはん あんかけ卵焼き けんちん汁	米、むぎ、じゃがいも、油、さとう、でんぶ、さといも	牛乳、たまご、とうふ、たきこみわかめ、とりひき肉、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、長ねぎ、青な	654	25.8
17	水	みそラーメン 青のりビーンズポテト	むしちゅうかめん、ごま油、油、でんぶ、じゃがいも、あげ油	牛乳、だいず、ぶたひき肉、赤みそ、あおさ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、はくさい、コーン、青な、長ねぎ	647	26.5
18	木	マーボー豆腐丼 糸寒天のごま酢あえ	米、むぎ、油、さとう、ごま油、白ごま、でんぶ	牛乳、だいず、とうふ、ぶたひき肉、赤みそ、糸かんでん	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、にら、もやし、青な、粒コーン、きゅうり	680	28.0
19	金	七穀ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 吉野汁(乾麺入り)	米、ななこく、油、さとう、ソフトマーガリン、でんぶ、じゃがいも、あしたばうどん	牛乳、さけ、白みそ、白ちくわ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、ピーマン、だいこん、こんにゃく、はくさい、長ねぎ	608	27.4
22	月	きのこスパゲッティ フレンチサラダ	スパゲッティ、油、さとう	牛乳、とり肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、グリーンアスパラ、粒コーン	532	21.7
24	水	カレー焼きパン 卵スープ(肉なし・白菜) くだもの	ショートニングパン、油、こむぎこ、ソフトパン粉、でんぶ	牛乳、たまご、ひよこ豆、とりひき肉	にんじん、玉ねぎ、はくさい、青な、しょうが、オレンジ	670	26.2
25	木	菜飯 魚の醤油麹焼き 五目汁	米、げんまい、油	牛乳、さわら、とうふ、ぶた肉、白みそ、赤みそ	青な、ごぼう、こんにゃく、にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ	586	26.1
26	金	ひじきチャーハン ワンタンスープ くだもの	米、げんまい、油、ウェーブワンタン、ごま油	牛乳、ひじき、やきぶた、とり肉	長ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんじん、チンゲンサイ、もやし、デコボン	600	23.1

毎月19日は食育の日です

## 2月の指導目標

- ◎給食指導：ていねいに食器を使う
- ◎栄養指導：和食のよさを見直そう



※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。  
※材料は消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「えび、かに、小麦、卵、乳、落花生」とそれに準じた食品のうち、「アーモンド、カシューナッツ、くるみ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。  
なお、「そば」については使用していないため品目から除いています。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)
2月分平均	570	635	714	22.3	24.6	27.5
板橋区学校給食摂取基準	583	650	732	19.2~29.2	21.1~32.5	23.4~36.6