

2月 給食たより



いたばし
いたばししくしょくいく
板橋区食育キャラクター

令和4年1月31日(月)
板橋区立成増ヶ丘小学校

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、例年2月3日です。

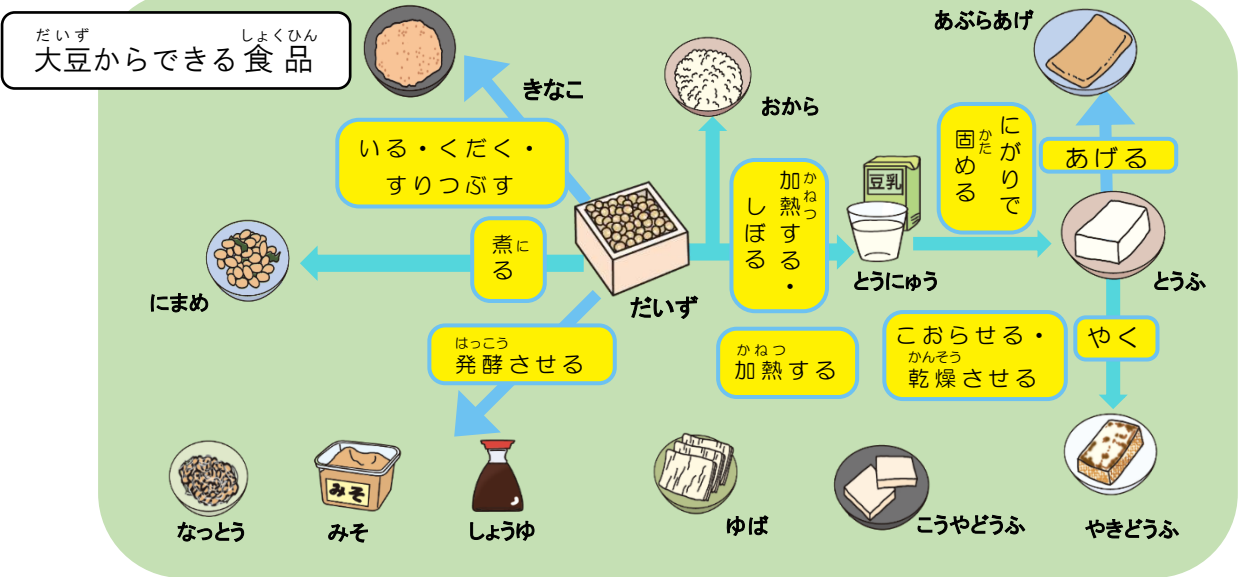
節分の日には大豆をまき、鬼（病気や災難をおこすもの）をはらいます。

鬼はイワシのにおいを苦手としているため、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。



大豆は昔から日本各地の生活の中で利用されてきた大切な食べ物です。



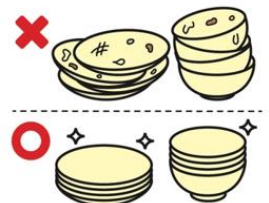
今月の給食目標: ていねいに食器を使おう

給食を運ぶとき、配ぜんするとき、片付けるとき、食器をていねいに使っていますか？

食器にヒビが入ったり、欠けたりすると、けがをしてしまうこともあります。



- 食器をていねいに使うポイント
- 片付けるときは、そっと重ねてかごに戻すっつい♪
 - ワゴンで運ぶときは、やさしくゆっくり動かすっつい♪



今月の栄養目標：和食のよさを見直そう

日本の伝統的な食文化である「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されていて、健康的な食事として世界からも評価されています。

米、魚、野菜や山菜といった地域で採れる様々な自然食材を用いたり、出汁の「うま味」を使うことで、栄養バランスに優れた食生活を形成することができます。



2月の給食紹介

3日(木) **節分の行事献立**… 大豆を使った「**節分ごはん**」とイワシを使って「**イワシの甘辛煮**」を作ります。

4日(金) **オリパラ給食**… 冬期オリンピックの開催地である中国の料理が登場します。

8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3校でともに児童や生徒のみなさんから人気である「**みそラーメン**」が登場します。

オリパラ給食(中国)



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。

2022年の冬季オリンピックは、北京(中国の首都)で開催されます。給食では冬期オリンピックの開会式に合わせて2月4日は「とり肉の北京ダック風」と「ラーパーツァイ」が登場します。

・「**とり肉の北京ダック風**」…アヒルをオーブンで香ばしく焼き、甘辛いタレをつけて食べる「北京ダック」を、給食風にアレンジしました。

・「**ラーパーツァイ**」……白菜をピリ辛の甘酢に和えた料理です。

世界の料理に触れ、楽しんで食べましょう!



令和4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	火	豚肉のおろし丼 ビーンズサラダ	牛乳 こめ, げんまい, 油, さとう, でんぶん	牛乳, ぶた肉, ひよこまめ, 白いんげん	しょうが, いとこんにやく, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, ほししいたけ, だいこん, ぼんとうねぎ, きゅうり, キャベツ, つぶコーン	602	24.0
2	水	練りごまトースト ハンガリアンシチュー くだもの	牛乳 食パン, ソフトマーガリン(乳不使用), ねりごま, グラニューとう, じゃがいも, 油, こめこ	牛乳, ぶた肉, だいず, ピザチーズ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー, トマトピューレ, みかん	603	21.1
3	木	〈節分の行事食〉 節分ごはん いわしの甘辛煮 すまし汁	牛乳 こめ, げんまい, さとう, あられふ	牛乳, だいず, ぶたひき肉, 赤みそ, いわし, とり肉	にんじん, ごぼう, れいとうグリーンピース, しょうが, だいこん, はくさい, ながねぎ, えのきたけ, 青な	614	29.3
4	金	〈オリパラ給食:中国〉 ごはん とり肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(ラーパーツァイ) 卵スープ	牛乳 こめ, げんまい, はちみつ, ごま油, さとう, でんぶん	牛乳, とりもも肉, たまご	はくさい, にんじん, しょうが, 玉ねぎ, ながねぎ, えのきたけ, 青な	622	25.6
7	月	わかめごはん あんかけ卵焼き さわにわん	牛乳 こめ, げんまい, じゃがいも, 油, さとう, でんぶん	牛乳, たきこみわかめ, とりひき肉, たまご, ぶた肉	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん, たけのこ, ながねぎ, みずな	603	24.0
8	火	みそラーメン りんごとさつまいもの包み揚げ	牛乳 むしちゅうかめん, ごま油, 油, ソフトマーガリン(乳不使用), でんぶん, 春巻きの皮, さつまいも, さとう, 生クリーム, グラニューとう, ごまごこ, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, 赤みそ, 白みそ, とうにゅう, ちょうりよう牛乳	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, はくさい, つぶコーン, 青な, ながねぎ, りんご, レモン	660	21.4
9	水	チンジャオロース丼 ごま酢あえ フルーツミックス	牛乳 こめ, げんまい, 油, じゃがいも, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま	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, もやし, 青な, つぶコーン, きゅうり, おうとう, みかん	603	21.2
10	木	にんじんごはん さばのカレー焼き 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 こめ, げんまい, じゃがいも	牛乳, さば, 油あげ, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ	にんじん, にんにく, しょうが, だいこん, はくさい, ながねぎ	612	26.9
14	月	ベンネアラビアータ やさいとお芋のサラダ もちもちチョコ	牛乳 ペンネマカロニ, 油, さとう, じゃがいも, しらたまご, こめこ	牛乳, ぶた肉, ウィンナー, ベーコン, きぬぎし豆腐, とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム水, ボルトマト, パセリ, キャベツ, つぶコーン	609	21.7
15	火	ごはん 魚の韓国風焼き キャベツの辛子じょうゆ添え 丸ごとわかめスープ	牛乳 こめ, げんまい, さとう, ごま油, じゃがいも, でんぶん	牛乳, さば, ぶた肉, くきわかめ, なまわかめ, めかぶわかめ	にんにく, しょうが, ながねぎ, キャベツ, にんじん, たけのこ, えのきたけ	601	25.4
16	水	ごはん 骨太ふりかけ 五目肉じゃが	牛乳 こめ, げんまい, さとう, じゃがいも	牛乳, きざみこんぶ, ちりめんじゃこ, 花かつお, ぶた肉, 油あげ	玉ねぎ, いとこんにやく, にんじん, たけのこ, さやいんげん	602	24.8
17	木	黒砂糖コッペパン ポテトグラタン コーンと野菜のサラダ	牛乳 くろざとうパン, じゃがいも, 油, こめこ, 生クリーム, ソフトパンこ, さとう	牛乳, 白いんげん, とり肉, ちょうりよう牛乳, とうにゅう, こなチーズ	玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ, つぶコーン, にんじん	600	22.2
18	金	ゆかり入り麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もずく入り卵のすまし汁	牛乳 こめ, おしむぎ, 油, さとう, ソフトマーガリン(乳不使用), でんぶん	牛乳, サケ, 白みそ, とうふ, もずく, たまご	ゆかり, 玉葱, 人参, えのきたけ, キャベツ, 大根, 青菜	592	29.7
21	月	ポークカレーライス 海藻サラダ	牛乳 こめ, げんまい, じゃがいも, 油, こめこ, さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, だいず, ちょうりよう牛乳, ピザチーズ, かいそうミックス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご, キャベツ, つぶコーン	661	21.1
22	火	ガーリックトースト 白菜のクリーム煮 くだもの	牛乳 食パン, ソフトマーガリン(乳不使用), じゃがいも, 油, こめこ	牛乳, とり肉, 白いんげん, ちょうりよう牛乳, とうにゅう	にんにく, パセリ, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, マッシュルーム, ブロッコリー, りんご	594	22.1
24	木	ピリヤニ 魚のパン粉焼き 野菜スープ	牛乳 こめ, げんまい, ソフトマーガリン(乳不使用), 油, マヨネーズ(卵不使用), ソフトパンこ	牛乳, とり肉, ホキ, ベーコン	玉ねぎ, 赤パプリカ, マッシュルーム, ピーマン, セロリー, にんじん, キャベツ, つぶコーン	594	25.1
25	金	かけほうとうどん きな粉豆乳蒸しパン	牛乳 れいとううどん, 油, こめこ, さとう, ソフトマーガリン(乳不使用)	牛乳, とり肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ, きなこ, たまご, とうにゅう	かぼちゃ, はくさい, だいこん, にんじん, ながねぎ, ほししいたけ, 青な	604	23.8
28	月	ごはん 麻婆豆腐 さわかめサラダ	牛乳 こめ, げんまい, 油, さとう, でんぶん, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, とうふ, 赤みそ, くきわかめ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ながねぎ, にら, キャベツ, つぶコーン	630	26.0

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おう
◎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、「アモンド、カヌーナツ、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	548	611	689	21.9	24.2	27.0
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8