



令和7年1月31日  
足立区立北三谷小学校  
校長 村松 治  
栄養士 丸 朋子

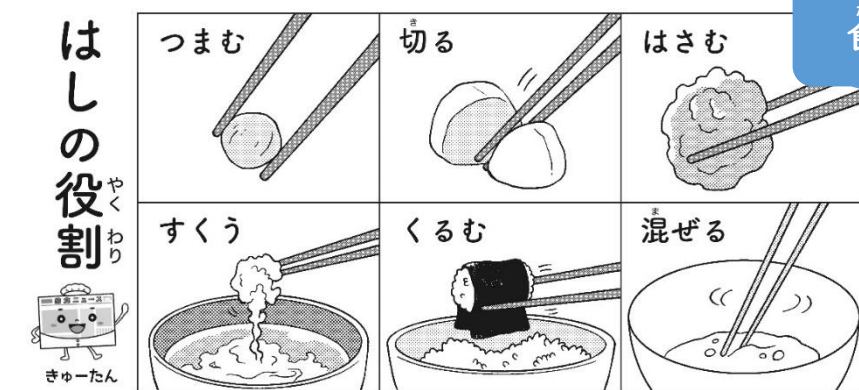
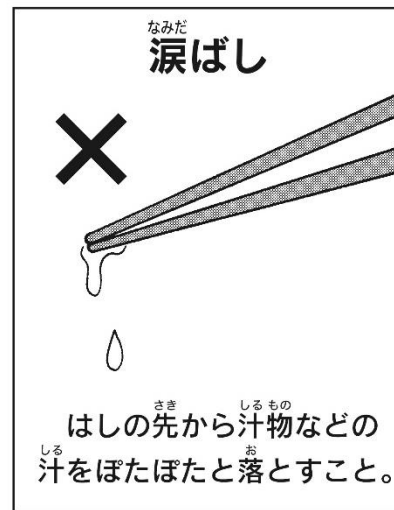
# 2月の給食だより

大寒が終り、立春までもうすぐです。少しずつ昼の時間が長くなり、梅の花が咲き始めるなど、春の訪れを感じるようになってきました。

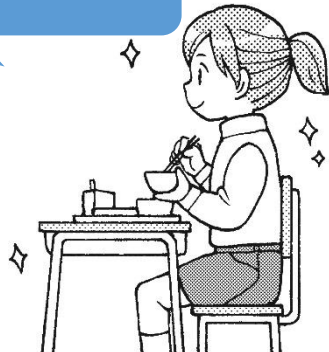
さて、本校の給食時間では、子供たちは班になり、向かい合って食事をしています。楽しく食べることはもちろんですが、それぞれが食事のマナーを守り、お互いが気持ちよく食べられるといいと思っています。食器の持ち方、箸の持ち方、姿勢、など、改めて見直してみましょう！

## 避けよう！ きらいばし

「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けた方がよいはしの使い方のことです。刺しばしや寄せばし、涙ばしなどがあります。



食べる姿勢も大事



## 2月3日(月) せつぶん 節分メニュー



大豆…豆には力があるとされており、豆まきは、鬼に見立てた災いや病気をはらい、福を呼び込むという意味があります。

いわし…ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、魚のにおいで鬼を追い払う風習があります。

## 2月7日(金)

### えか お絵描きオムライス



展示会の開催を祝って、オムライスのたまごをキャンバスに、ケチャップで自由にお絵描きを楽しめます!!

## 2月18日(火)

### ラッキースター給食

今年度第3弾!!この日は給食の中ににんじんを星型に型取りした

“ラッキースターにんじん”が隠されています。そのラッキーな☆を見つけれられるのはクラスに1人だけ。今回は誰が幸運(ラッキー)を手に入れるでしょうか?? 当たった人には給食委員会からメダルのプレゼントがあります。最終回、お楽しみに♪

## 2月13日(木)

### えいようまんてん 栄養満点なばなめし



「なばな」は春の訪れを告げる野菜、菜の花の茎や花、葉の若い部分を食べます。「春は苦味」というように少し苦味のある野菜の仲間。この苦味がとっても体によいといわれています。

## 2月14日(金)

### バレンタインデー



### ～チョコバナナケーキ～

ココアもチョコレートも原料は同じ、カカオから作られています。多くの方がその味に魅了されるチョコレート。海外ではバレンタインの日はチョコレートに限らず、花やケーキを親しい人と贈り合うそうです。

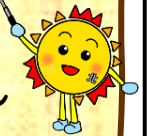
## 給食メニューコンクール エントリー作品

### ◆2月6日(木)

6年2組 池田 なぎささん  
「枝豆とチーズの春巻き」

### ◆2月27日(木)

6年1組 杉浦 るおんさん  
「キャベツのシャキフワつくね」







# 2月の給食予定献立表

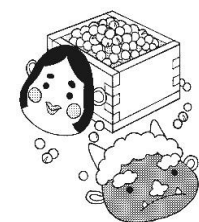
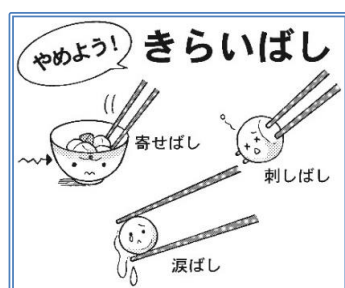


日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
3	月	牛乳	【節分メニュー】 いわしのかば焼き丼、けんちん汁、きな粉豆	牛乳、いわし、鶏肉、豆腐、油あげ、大豆、きな粉	米、でんぷん、小麦粉、油、砂糖、さといも	しょうが、はくさい、にんじん、長ねぎ、ぶなしめじ、こんにゃく	節分は「季節を分ける」という意味があり、春が始まります。豆まきをし、ひいらぎやいわしを飾り、魔(鬼)よけをします。
4	火	牛乳	ごまごはん、豆腐のうま煮、棒棒鶏サラダ	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉	米、ごま、でんぷん、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、はくさい、こまつな、きゅうり、だいこん、もやし、長ねぎ	蒸して固くなった鶏肉を棒で叩いてやわらかくしたことからその名前がついたとか…。ピリ辛のゴマだれが定番です。
5	水	牛乳	米粉パン、チキンマカロニグラタン うずら卵のスープ	牛乳、鶏肉、生クリーム、チーズ、ベーコン、うずら卵	米粉パン、マカロニ、油、じゃがいも、小麦粉、豆乳バター	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、パセリ、もやし、こまつな、コーン	うずら卵は、うずらという鳥の卵で、殻にはまだらの模様があります。外的から卵を守るためのカモフラージュのようです。
6	木	牛乳	☆給食メニューコンクール作品☆ ポークナポリタン、枝豆とチーズの春巻きりんご	牛乳、豚肉、豚レバー、チーズ、鶏肉	スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、マヨネーズ、はるまきの皮、油、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、たまごたけ、ピーマン、にんにく、しょうが、えだまめ、りんご	今日は6年2組池田なぎささんが考えたメニューです!!枝豆とチーズがポリポリと食べやすい食感になっています。
7	金	牛乳	【展覧会メニュー】 お絵描きオムライス、ポテトのバジルサラダ スライスパン	牛乳、鶏肉、たまご、豆乳	米、油、でんぷん、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	トマトジュース、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、ブロッコリー、ホールコーン、キャベツ、バジル、にんにく、パイン缶	展覧会の開催を祝って!!オムライスのたまごをキャンバスに、ケチャップの絵具で自由にお絵描きしてみよう!
12	水	牛乳	きな粉トースト、冬野菜のクリームシチュー、ひよこ豆のサラダ	牛乳、きな粉、ひよこまめ、鶏肉、ベーコン、豆乳、白いんげん	食パン、マーガリン、砂糖、油、じゃがいも、米粉、豆乳バター	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン果汁、玉ねぎ、はくさい、カリフラワー、ブロッコリー、パセリ	ブロッコリーの緑色の部分はつぼみです。つぼみを食べる野菜を花野菜といいます。カリフラワーやロマネスコも仲間です。
13	木	牛乳	【野菜の日】 栄養満点なばなめし、おでん、ぶどうゼリー	牛乳、ひじき、ちりめん、ベーコン、がんもどき、いわしつみれ、揚げボール、ちくわ、こんぶ、ウィンナー、うずら卵、削り節、粉寒天	米、ごま油、ごま、ちくわぶ、じゃがいも、砂糖	なばな、こまつな、だいこん、にんじん、ぶどうジュース、こんにゃく	春の訪れを告げる野菜、菜の花などのつぼみと茎、若菜のことを「なばな」と言います。少し苦味があるのが特徴です。
14	金	牛乳	【バレンタインメニューの日】 シーフードピラフ、白菜と大根のスープ バレンタインチョコバナナケーキ	牛乳、いか、えび、鶏肉、豆乳	米、豆乳バター、油、ごま、砂糖、小麦粉、チョコチップ	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、だいこん、はくさい、こまつな、バナナ	海外では、バレンタインの日はチョコレートに限らず、花やケーキ、プレゼント等を親しい人に贈り合うそうです。
17	月	牛乳	ごはん、さばの塩焼き、青のりポテト かきたま汁	牛乳、さば、あおのり、豆腐、たまご	米、じゃがいも、でんぷん	にんじん、こまつな、えのきたけ、長ねぎ	和食メニューの日は食器の置き方、食器の持ち方に気をつけることを意識しましょう!食べ姿がきれいだと、とても気持ちがいいものです。
18	火	牛乳	【ラッキースター給食】 ソース焼きそば、照り焼きまん、菊花みかん	牛乳、豚肉、あおのり、鶏肉	中華めん、油、砂糖、でんぷん、小麦粉	キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、しょうが、干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、みかん	今年度最後のラッキースター給食です!幸運を手に入れるのは誰でしょう…!?
19	水	牛乳	セルフフィッシュフライサンド レンズ豆のトマトシチュー	牛乳、バス、レンズ豆、豚肉、ベーコン	丸パン、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、たまごたけ、トマト缶	大豆、いんげん豆、ひよこ豆…給食ではさまざまな種類の豆が登場します。栄養価も高く、世界中で食べられています。
20	木	牛乳	ひじきとツナの五目ごはん、焼きししゃも ごまだれサラダ	牛乳、ひじき、ツナ、油あげ、ししゃも	米、油、砂糖、じゃがいも、ごま、ごま油	にんじん、えだまめ、キャベツ、もやし、きゅうり、しらたき	ししゃも等の小魚は、頭からしっぽまで、全て食べることができます。骨まで食べてカルシウムをしっかりとりましょう!
21	金	牛乳	ごはん、いかの竜田揚げ、ナムル ワンタンスープ	牛乳、いか、鶏肉	米、砂糖、でんぷん、米粉、油、ごま、ごま油、ワンタン	しょうが、にんにく、もやし、こまつな、にんじん、長ねぎ、えのきたけ	低カロリー、高タンパク質な食材といえば「いか」健康食材として注目されています。タウリンも多く、疲労回復効果もあります。
25	火	牛乳	あんかけラーメン、にぎすのから揚げ、中華あえ	牛乳、豚肉、うずら卵、にぎす	中華めん、砂糖、油、ごま油、でんぷん、米粉、ごま	キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、長ねぎ、チンゲンサイ、もやし、こまつな	あんかけの“とろみ”の正体は片栗粉です。片栗粉は芋のでんぷん、水分を含ませ、加熱すると強く粘る性質があります。
26	水	牛乳	ブルコギ丼、大根ツナサラダ、いちご	牛乳、豚肉、わかめ、ツナ	米、米粒麦、油、砂糖、ごま油、ごま、でんぷん	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、しょうが、にんにく、だいこん、こまつな、キャベツ、いちご	韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉という意味があります。韓国の甘い味付けは、日本人の味覚とも相性が良く好まれています。
27	木	牛乳	☆給食メニューコンクール作品☆ ごはん、キャベツのシャキフワつくね、おかかあえ、みそ汁	牛乳、豚肉、鶏肉、豚レバー、豆腐、大豆、たまご、豆乳、削り節、わかめ、油あげ、豆腐、みそ	米、パン粉、油、砂糖、でんぷん	玉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、だいこん、もやし、にんじん、長ねぎ、えのきたけ	今日は6年1組杉浦のおんさんが考えたメニューです!!つくねの中にキャベツがたっぷり入っています!
28	金	牛乳	マーガリンパン、レバーとポテトの甘辛 ツナと海藻のサラダ、いんげん豆のポターージュ	牛乳、豚レバー、ツナ、わかめ、白いんげん、生クリーム、豆乳	マーガリンパン、でんぷん、じゃがいも、油、砂糖、ごま、豆乳バター	しょうが、だいこん、にんじん、ホールコーン、きゅうり、玉ねぎ、えだまめ	鉄分不足になり貧血を起こすと、立ちくらみ、倦怠感、集中力欠如などの症状が出ます。レバーを食べて鉄分補給を!

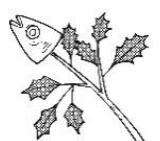
## 今月の給食目標

今月の平均エネルギー 603kcal, たんぱく質 26.2g, 脂質 21.0g, 塩分2.3g / 日

- 「よいマナーを身につけましょう。」
- \*他の人と気持ちよく食事をする。
- \*よい姿勢で食べ、きれいなはしの使い方をする。
- \*あと片付けをきちんとする。



今年の節分は  
2月2日



\*一部献立を変更することがありますのでご了承ください