

ぎゅう しょく

給食だより 2月

足立区立長門小学校

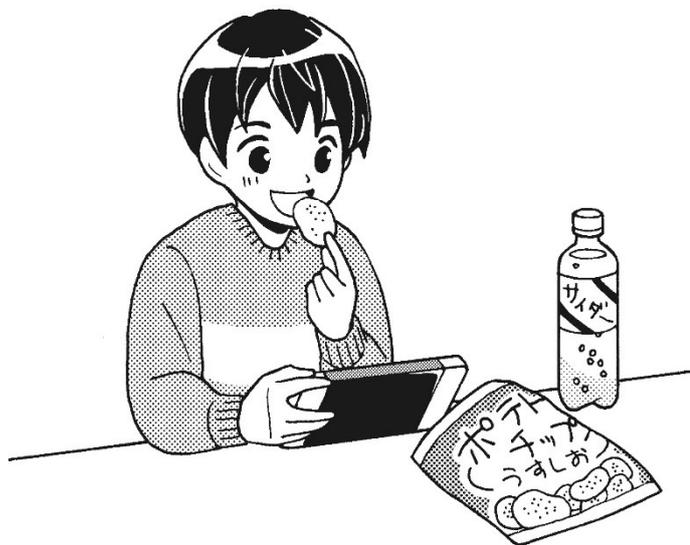
校長 細山 貴信

栄養士 高井 愛莉



せい かつ しゅう かん びょう よ ぼう

生活習慣病を予防しよう！



しょくじ うんどう きゅうよう すいみん せいかつ しかた
 食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方
 (生活習慣) と深く関係して起こる病気のこ
 とを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質
 異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中な
 どがあります。

せいかつしゅうかんびょう し ほうぶん どうぶん えんぶん
 生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり
 すぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠
 不足などの生活習慣が長く続くことによって、
 ひき起こされます。

よ ぼう しょく じ うん どう きゅう よう すい みん たい せつ

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



せいかつしゅうかんびょう よ ぼう
 生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行っ
 て、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があ
 らわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

こ ころ けん こう せい かつ しゅう かん
 子どもの頃から、健康によい生活習慣を
 身につけておくことが大切だよ！



きゅーたん

給食献立レシピ 旬の野菜（だいこん）を食べよう！

厚揚げと大根のそぼろあん

— 材料 — 分量（4人分） —

| | | |
|---------|--------|----------|
| 厚揚げ | 1枚 | |
| 大根 | 1/6 | |
| 鶏ひき肉 | 80g | |
| 人参 | 中1/3本 | |
| 玉葱 | 中1個 | |
| 糸こんにゃく | 50g | |
| 干し椎茸 | 1枚 | |
| 油 | 小さじ2 | |
| 砂糖 | 大さじ2弱 | |
| しょうゆ | 大さじ2弱 | |
| 酒 | 小さじ1 | |
| みりん | 小さじ1弱 | |
| だし汁 | 1/2カップ | |
| 片栗粉 | 小さじ2弱 | } 水溶き片栗粉 |
| 水 | 小さじ2 | |
| グリーンピース | 10g | |

— 作り方 —

- ① 厚揚げは横半分にして8等分にし、湯通しをする。
※湯通しはしなくても大丈夫ですが、するとよりおいしく仕上がります。
- ② 大根は2cmほどの厚さのいちょう切りにして下ゆでしておく。
- ③ 人参はいちょう切り、玉葱はくし切り、糸こんにゃくは下ゆでしてアク抜き、干し椎茸はスライスにする。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏挽肉を炒め、こんにゃくと野菜も順に加え、炒める。
- ⑤ 厚揚げと大根も加えてかるく炒めたら、だし汁・酒・みりんと、砂糖の半量を加えてアクを取りながら煮る。
- ⑥ 途中で残りの砂糖としょうゆを加えて煮る。
- ⑦ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、グリーンピースを散らして仕上げる。

♪完成♪

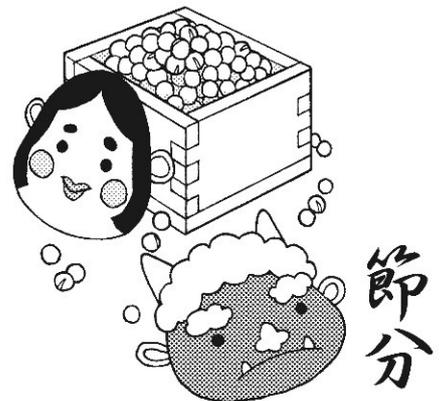
豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変わる節目のことですが、次に立春（2月4日頃）の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



2月 テーマ 給食

- ★ 3日（月） 節分給食
- ★ 13日（木） 旬の食材献立
はくさい
- ★ 14日（金） バレンタイン給食
- ★ 25日（火） 野菜の日給食
だいこん
- ★ 26日（水） 旬の食材献立
はるみ
- ★ 28日（金） 旬の食材献立
メダイ





令和6年度2月

予定こんだてひょう



足立区立長門小学校

| 日曜 | こんだて | 牛乳 | ざいりょう名 | | | | | | 栄養価(中学年) | |
|-----|--|-------------------------|--|--|-------------------------|----------------------|---|------|-----------------|--------------|
| | | | あかのなかま 血や肉になる | | きいろのなかま ねつや力のもとになる | | みどりのなかま 体のちようしをととのえる | | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) |
| | | | 無機質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 脂質 | カロチン | ビタミン | | |
| 3月 | いわしごはん いなか汁 きなこ豆 | ○牛乳 | いわし・生揚げ 白みそ・赤みそ 大豆・きなこ | 米・片栗粉 砂糖・じゃがいも こんにやく | 揚げ油 白いりごま | にんじん ごまつな | しょうが・だいこん・ごぼう・ながねぎ | 607 | 28.1 | |
| 4火 | ごはん 家常豆腐 中華和え | ○牛乳・わかめ | 生揚げ 豚ひき肉 大豆・赤みそ | 米・砂糖 片栗粉 | 油・ごま油 白いりごま | にんじん ごまつな | たまねぎ・たけのこ・にんにく しょうが・干しいたけ・キャベツ きゅうり・もやし | 625 | 25.9 | |
| 5水 | メープルバタートースト ハンガリアンシチュー バナナナタデココヨーグルト | ○牛乳 ヨーグルト | 豚肉 ひよこまめ | 食パン メープルシロップ じゃがいも 小麦粉 | 油・バター | にんじん | たまねぎ・マッシュルーム ぶなしめじ・グリーンピース・バナナ レモン汁 | 618 | 20.7 | |
| 6木 | 釜焼きビビンバ アーモンドフィッシュ 豆腐とたまごのスープ | ○牛乳 かえり煮干し | 豚ひき肉 赤みそ ひよこまめ 豚肉・木綿豆腐 たまご | 米・砂糖 片栗粉 | 油・ごま油 アーモンド | にんじん ごまつな | にんにく・しょうが・もやし・たまねぎ たけのこ | 614 | 26.8 | |
| 7金 | 豚もやしラーメン ししゃものかりんとう揚げ 華風和え | ○牛乳 ししゃも | 豚肉・粉かつお 白みそ・赤みそ | 蒸し中華めん 米粉・砂糖 水あめ | 油・ごま油 アーモンド | にんじん | もやし・キャベツ・しょうが にんにく・ながねぎ・きゅうり | 562 | 24.1 | |
| 10月 | ごはん 魚の甘酢あんがらめ 五目スープ | ○牛乳 | もうかきめ 鶏肉・木綿豆腐 | 米・片栗粉 米粉 じゃがいも 砂糖 | 揚げ油 | にんじん ピーマン ごまつな | しょうが・たまねぎ・たけのこ ぶなしめじ・ながねぎ・もやし | 634 | 26.6 | |
| 12水 | カレーライス 海藻サラダ サイダーゼリー | ○牛乳・わかめ 糸寒天 粉寒天 | 豚肉 | 米・大麦 じゃがいも 小麦粉 こんにやく 砂糖 | 油 豆乳クリーム・バター | にんじん | たまねぎ・にんにく・しょうが グリーンピース・キャベツ・きゅうり 冷凍ホールコーン・もも缶・パイン缶 | 652 | 19.6 | |
| 13木 | ごはん 千草焼き 野菜の和え物 みそ汁 | ○牛乳・わかめ | たまご 鶏ひき肉 大豆・油揚げ 赤みそ・白みそ | 米・砂糖 じゃがいも | 油 | にんじん | たまねぎ・グリーンピース・はくさい もやし・だいこん・ながねぎ | 579 | 25.0 | |
| 14金 | ココアカスタードクリーム 揚げごぼうサラダ ポトフ | ○牛乳 | たまご・豚肉 フランクフルト | ココアパン 小麦粉・砂糖 じゃがいも | 揚げ油 | にんじん | ごぼう・キャベツ・きゅうり 冷凍ホールコーン・たまねぎ セロリー・だいこん | 595 | 22.1 | |
| 17月 | きなこ揚げパン シーフードサラダ ポークビーンズ | ○牛乳 | きなこ 冷凍むきえび いか いんげんまめ 豚肉 | ミルクパン 砂糖・じゃがいも | 揚げ油 | にんじん トマト缶 | キャベツ・もやし・きゅうり・たまねぎ レモン汁・グリーンピース | 592 | 30.5 | |
| 18火 | ごはん 魚のにんにくじょうゆ焼き 変わりきんぴら ごまみそけんちん汁 | ○牛乳 | バス・鶏ひき肉 鶏肉・木綿豆腐 白みそ・赤みそ | 米・片栗粉 系こんにやく じゃがいも 砂糖・さといも こんにやく | ごま油・油 白いりごま 白すりごま | にんじん ごまつな | にんにく・ごぼう・だいこん・ながねぎ 干しいたけ | 629 | 27.1 | |
| 19水 | えびクリームライス コーンサラダ パイン | ○牛乳 | 冷凍むきえび 鶏肉 白いんげんまめ | 米・小麦粉・砂糖 | バター・サラダ油 | にんじん パセリ | エリンギ・たまねぎ・キャベツ きゅうり・冷凍ホールコーン・パイン缶 | 605 | 23.2 | |
| 20木 | 昆布ごはん 小魚の竜田揚げ 野菜のレモンじょうゆ和え かきたま汁 | ○牛乳 きざみのり ちりめんじゃこ | 鶏ひき肉 油揚げ・豆あじ 絹ごし豆腐 たまご | 米・砂糖 片栗粉 | サラダ油 | にんじん ごまつな | にんにく・しょうが・キャベツ・もやし レモン汁・えのきたけ・ながねぎ | 570 | 25.7 | |
| 21金 | あんかけ焼きそば 揚げワンタン入りサラダ フルーツ白玉 | ○牛乳 | 豚肉・いか 冷凍むきえび | 蒸し中華めん 砂糖・片栗粉 ワンタンの皮 白玉粉 | サラダ油 ごま油 | にんじん チンゲンサイ | はくさい・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく・もやし・きゅうり 冷凍ホールコーン・みかん缶 パイン缶・もも缶 | 575 | 25.4 | |
| 25火 | 麦ごはん 厚揚げと大根のそぼろあん 和風サラダ | ○牛乳 くわかめ | 生揚げ 鶏ひき肉 | 米・大麦・砂糖 系こんにやく 片栗粉 | 油 | にんじん ごまつな | だいこん・たまねぎ・干しいたけ グリーンピース・はくさい | 571 | 21.6 | |
| 26水 | 中華丼 春雨サラダ はるみ | ○牛乳 | 豚肉・いか 冷凍むきえび うずら卵 | 米・大麦 片栗粉 緑豆はるさめ 砂糖 | 油・ごま油 | にんじん チンゲンサイ | しょうが・にんにく・たまねぎ たけのこ・はくさい・キャベツ きゅうり・もやし・はるみ | 563 | 21.8 | |
| 27木 | ちゃんこうどん ツナ和え じゃがいものあまみそがらめ | ○牛乳・わかめ | 鶏肉・油揚げ ツナ缶・赤みそ | 無塩冷凍うどん じゃがいも 砂糖・片栗粉 | 油・白いりごま | にんじん・にら ごまつな | だいこん・はくさい・ながねぎ・ごぼう 干しいたけ・もやし・きゅうり・レモン汁 | 561 | 25.5 | |
| 28金 | セルフフィッシュバーガー ミネストローネスープ | ○牛乳 | メダイ・たまご 豚肉 | 丸パン・小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ・砂糖 | 揚げ油・バター | にんじん トマト缶 | キャベツ・もやし・たまねぎ グリーンピース・マッシュルーム しょうが・にんにく | 633 | 31.4 | |

※納品業者や天候、学校行事等の関係で献立を変更することがあります。ご了承ください。



| 区分 | エネルギー(kcal) | | |
|--------|---------------|---------------|---------------|
| | 低学年 (1.2年) | 中学年 (3.4年) | 高学年 (5.6年) |
| 2月分平均 | 509 | 599 | 689 |
| 足立区所要量 | 525 | 618 | 711 |