2月のこんだてひょう②

令和６年　１月３１日　　小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
16 金	ひじきごはん	牛乳	ほたてのからあげ みそ汁 うどの酢の物 ネーブル	牛乳，鶏肉，芽ひじき，油揚げ，ほたて，わかめ，赤みそ，白みそ，薄削り節	七分つき米，もち米，なたね油，小麦粉，でんぷん，じゃがいも，きび糖	にんじん，しょうが，小松菜，大根，キャベツ，きゅうり，うど，ネーブル	558 kcal 26.7 g 16.3 g
19 月	キムチチャーハン	牛乳	野菜春巻き ビーフンと野菜のスープ	牛乳，豚肉，ツナレトルト，鶏肉	七分つき米，なたね油，白ごま，きび糖，でんぷん，春巻きの皮，小麦粉，ビーフン	にんじん，白菜キムチ，長ねぎ，にんにく，しょうが，玉ねぎ，キャベツ，切干し大根，小松菜，もやし，白菜	619 kcal 20.0 g 23.4 g
20 火	菜めし	牛乳	おでん おかかサラダ きよみオレンジ	牛乳，炊込みわかめ，焼き竹輪，揚げボール，うずら卵水煮，結び昆布，厚削り節，おかか削り節	七分つき米，白ごま，里いも，板こんにゃく，きび糖，なたね油，がんもどき	小松菜，だいこん，ブロッコリー，キャベツ，にんじん，もやし，きよみオレンジ	588 kcal 28.1 g 18.4 g
21 水	オレンジ フレンチトースト	牛乳	キャベツとかぶのサラダ ポークビーンズ りんご	牛乳，卵，大豆，豚肉	パン，きび糖，有塩バター，なたね油，じゃがいも	オレンジジュース，キャベツ，かぶ，小松菜，きゅうり，セロリ，玉ねぎ，にんじん，りんご	574 kcal 25.4 g 19.6 g
22 木	みそ煮込みうどん	牛乳	焼きししゃも 白菜のおひたし ポテトチップス	牛乳，豚肉，油揚げ，赤みそ，白みそ，厚削り節，ししゃも，おかか削り節	生うどん，なたね油，じゃがいも	にんじん，だいこん，ごぼう，ぶなしめじ，長ねぎ，白菜，ほうれんそう	543 kcal 24.8 g 25.0 g
26 月	黒砂糖パン	牛乳	スコップコロッケ たまごスープ きよみオレンジ	牛乳，豚肉，豆腐，ピザチーズ，鶏肉，卵	パン，じゃがいも，なたね油，ソフトパン粉，オリーブ油，白ごま	にんじん，玉ねぎ，キャベツ，もやし，小松菜，きよみオレンジ	560 kcal 24.6 g 21.3 g
27 火	チキンライス	牛乳	魚のコーン焼き ジュリアンスープ	牛乳，鶏肉，モウカサメ，ベーコン	七分つき米，オリーブ油，なたね油，ノンエッグマヨネーズ，じゃがいも	にんじん，玉ねぎ，マッシュルーム，パセリ，冷凍グリンピース，ホールコーン，セロリ，キャベツ	543 kcal 24.9 g 19.8 g
28 水	ごはん	牛乳	カレー肉豆腐 きゅうりのごま酢あえ 水ようかん	牛乳，豚肉，豆腐，薄削り節，あずき，粉寒天	七分つき米，なたね油，きび糖，でんぷん，白ごま	にんにく，しょうが，長ねぎ，玉ねぎ，にんじん，しめじ，チンゲン菜，きゅうり，かぶ	661 kcal 24.5 g 23.3 g
29 木	みそラーメン	牛乳	照り焼きまん 辛し和え みかん	牛乳，豚肉，赤みそ，鶏肉	蒸し中華麺，なたね油，きび糖，小麦粉，上白糖	にんにく，長ねぎ，にんじん，たけのこ水煮，もやし，にら，小松菜，キャベツ，干ししいたけ，みかん	532 kcal 21.3 g 16.8 g

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。

2月 おいしいな通信

２月３日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日がつづきます。かぜをひかないように、栄養バランスの良い食事と手洗いうがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には重力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。

今月の小平野菜

大根　にんじん　長ねぎ
ほうれんそう　小松菜　白菜
キャベツ　うど　里いも
さつまいも

2月16日（金）
北海道　森町　ほたて献立！

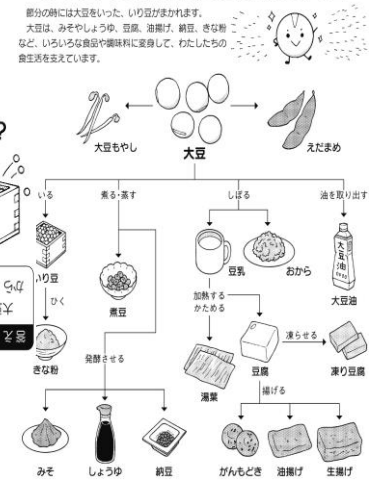
北海道南部の噴火湾に面した森町から、ほたてを無償提供していただきました。みなさんが森町のほたてを食べることで、地元の水産業を支援することができます。

給食では、ほたてをからあげにして提供します。ぷりぷりの食感とほたてのうま味を感じながら食べてくれるとうれしいです。

いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。

大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。



クイズ 大豆は畑の［　　］に入る言葉は？

①卵
②人気者
③肉

答え ③肉
大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多くふくむことから「畑の肉」と呼ばれています。

今月の小平野菜

小松菜　里いも　大根
長ねぎ　さつまいも
キャベツ　白菜
にんじん
切干し大根　白菜キムチ

豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。

そうすることで生命力を得て、１年間を元気に過ごすことができるとされています。

コロナ禍の為、前を向いて黙食で子どもたちは給食時間を過ごしています。その為か以前より目立つのが、食べる時の姿勢です。机から離れがててしまっていたり、肘をついて食べている子どもを見かけることがあります。ぜひご家庭でも食事の時の姿勢を気にしてみてくださいね。

食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく！

食事中にテーブルにひじをついたり、茶わんなどを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。

いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。