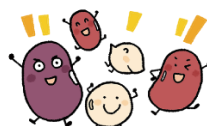




給食だより

令和5年2月
長岡第十小学校

豆パワーを手に入れよう!

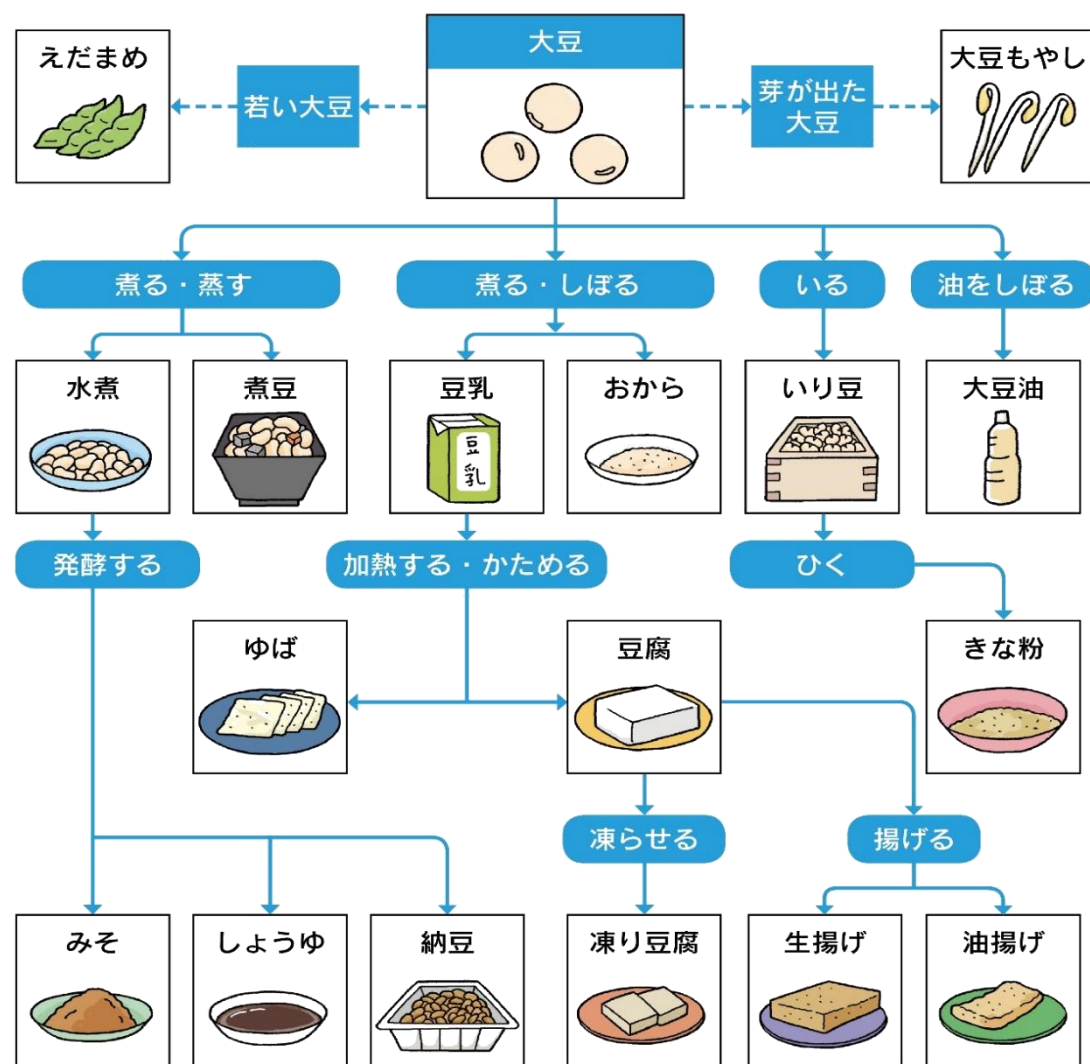


昼夜の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。こんな時期には、栄養豊富な食材を食べて元気な体をつくりましょう。特に豆は良質なたんぱく質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、鉄分や食物センイも多く、生活習慣病の予防に良いとされています。

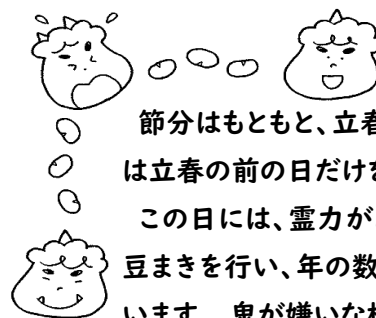
大豆はしょうゆやみそなどの原料となり、和食には欠かせない食材です。日本食と共に、工夫されて、食べやすいように加工されてきました。学校給食では様々な豆類を献立に取り入れています。ご家庭でも色んな料理に取り入れてみて下さい。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



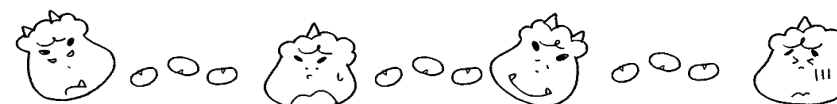
2月3日は節分です!



節分はもともと、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことです、季節の変わる節目の日です。現在は立春の前の日だけを言うようになりました。

この日には、霊力があるとされている豆の力で鬼に見立てた災いや邪気を追い払うために豆まきを行い、年の数+1個の豆を食べます。「鬼は外、福は内」というかけ声は地域によって違います。鬼が嫌いな柊の葉と、鰯の頭で使った鰯柊(いわしひいらぎ)を扉に飾ったりもします。

給食では2月3日に、煮魚(いわし)と福豆が登場します。



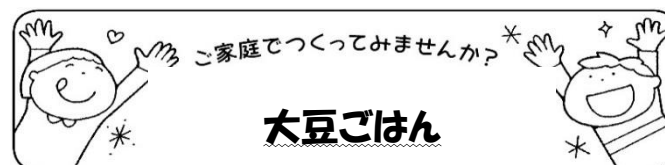
6年生アンコール給食

6年生が小学校の給食を食べられるのも、あとわずか32回となりました。そこで小学校最後の給食で、もう一度食べたい給食のアンケートをとりました。

給食調理の関係などで全てを出すことはできませんが、2、3月の給食には、6年生のアンコール給食が登場します。お楽しみに!



	6の1	6の2
1	かしわのこはくあげ	かしわのこはくあげ
2	ココアパン	クジラのあまずがけ
3	まっちゃプリン	豚キムチごはん
4	はりはりキムチ	ココアパン
5	チキンカツ	カップケーキ
6	ヨーグルト	スパゲティミートソース
7	コロケ	マーボーなす
8	クジラ	鶏肉のレモンからあげ
9	キムチごはん	キャベツのつつるいため
10	コーンポテトグラタン	カレー



大豆ごはん

大豆をつかったほんのり甘い
混ぜごはんです。

〇材料(4人分)

ごはん 4人分
大豆 30g
砂糖 大さじ1/2
醤油(濃) 小さじ1
みりん 小さじ1
塩 少々
油揚げ 20g
にんじん 30g
ごぼう 30g
干しいたけ 2g
三度豆(出汁) 20g
削り節 2g
水 50ml

(A)

砂糖 小さじ1
醤油(薄) 大さじ1
醤油(濃) 小さじ1
塩 ひとつまみ
酒 大さじ1

〇作り方

- ① 油揚げは油抜きをして短冊に切っておく。
- ② にんじんは色紙切り、ごぼうはさがき、しいたけは戻して粗みじん切り、三度豆は小口切りにする。
- ③ 削り節で出汁をとる。
- ④ 大豆は水につけておき、柔らかくなるまで煮て、調味料を入れて煮る。
- ⑤ 油揚げ、にんじん、しいたけ、ごぼう、三度豆を出汁と調味料で煮る。
- ⑥ ごはんに④と⑤を混ぜ合わせる。

令和5年2月 こんだてひょう

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名				栄養価 たんぱく質
		体をつくるものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (きいろ)	エネルギー	
1 (水)	ごはん ギョウにゅう すきやきに さんしよくやさいのナムル	ギョウにゅう とりにく どうふ	たまねぎ ねぎ もやし にら	こんにやく はくさい にんじん	ごめ じゃがいも・おふ さとう・ごまあぶら いりごま	609 22.8
2 (木)	ごはん ギョウにゅう ちくわのチーズいそべあげ ひじきのいために たぬきじる	ギョウにゅう ちくわ・あおのり チーズ・ひじき あぶらあげ・さつまあげ	にんじん しょうが ねぎ	こんにやく えのきだけ	ごめ・ごきざ あぶら さとう かたくりこ	698 24.4
3 (金)	【せつぶん】 ごはん ギョウにゅう にぎかな(いわし) はなのごまあえ とうふのみそじる ふくめ	ギョウにゅう いわし・とうふ わかめ だいず	しょうが はくさい	はなな ねぎ	ごめ さとう ごま	648 28.2
6 (月)	かつおのふりかけごはん ギョウにゅう ♡かしわのこはくあげ はくさいとツナのサラダ だいこんのみそじる	ギョウにゅう かつおぶし あおのり・ツナ あぶらあげ	しょうが はくさい だいこん	きゅうり レモン ねぎ	ごめ・ごま さとう・あぶら かたくりこ マヨネーズ	714 28
7 (火)	こくさんこむぎパン ギョウにゅう チリコンカン フレンチサラダ	ギョウにゅう だいず ハム ギョウにゅう	たまねぎ にんにく コーン	にんじん キャベツ	じゃがいも あぶら さとう	653 28.6
8 (水)	ごはん ギョウにゅう さわらのてりやき ちぐさあえ かすじる	ギョウにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん	ごめ・ごま さとう かたくりこ さといも	647 27.8
9 (木)	ごはん ギョウにゅう はっぼうさい(えび) だいずとちくわのにつけ	ギョウにゅう ぶたにく えび・ちくわ だいず	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ しいたけ もやし	ごめ あぶら かたくりこ さとう	594 24.8
10 (金)	チキンカレー ギョウにゅう みかんのヨーグルトあえ	ギョウにゅう スキムミルク チーズ・ヨーグルト とりにく	にんにく たまねぎ セロリ	しょうが にんじん みかん	ごめ・ごきざ あぶら じゃがいも バター・ごきざこ	684 21.4
13 (月)	わかめごはん ギョウにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにも ♡キャベツのつるつるいため	ギョウにゅう わかめ ベーコン ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん にら	こんにやく キャベツ	ごめ・ごきざ じゃがいも あぶら・さとう マロニー	600 19.1
14 (火)	バターパン ギョウにゅう タンドーリチキン わふうミネストローネ ココアプリン	ギョウにゅう とりにく・ベーコン ヨーグルト・スキムミルク なまクリーム	たまねぎ だいこん	にんじん トマト	パン オリーブオイル	713 29.4
15 (水)	ごはん ギョウにゅう やきざかな(さば) はくさいのゆかりあえ たまごスープ	ギョウにゅう さば・しらすぼし たまご かまぼこ	はくさい にんじん	キャベツ ねぎ	ごめ	610 27.9
16 (木)	ごはん ギョウにゅう とりにくのバーベキューソース ワンタンスープ	ギョウにゅう とりにく ぶたにく	しょうが レモン たけのこ キャベツ	にんにく にんじん しいたけ もやし	ごめ さとう・あぶら ワンタン ごまあぶら	604 23.2
17 (金)	だいずごはん ギョウにゅう きびなごのチーズあげ キャベツとにんじのみそじる	ギョウにゅう だいず・たまご あぶらあげ・チーズ わかめ・スキムミルク	にんじん しいたけ キャベツ	ごぼう さんどまめ たまねぎ	ごめ・さとう ごきざこ コーンスターチ あぶら	580 23
20 (月)	みそカツどん ギョウにゅう はくさいスープ	ギョウにゅう とりにく・たまご ぶたにく えび	にんにく にんじん しいたけ しょうが	キャベツ はくさい ねぎ	ごめ・さとう ごきざこ・あぶら パン・ごま かたくりこ	672 30.5
21 (火)	こくとうパン ギョウにゅう ♡コーンポテトグラタン やさしいっぱいスープ	ギョウにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん	コーン キャベツ	パン じゃがいも あぶら	622 24.2
22 (水)	ごはん ギョウにゅう ♡くじらのあましがけ やさいいため こまつなのみそじる	ギョウにゅう くじらにく あぶらあげ	しょうが にんじん にら	キャベツ もやし こまつな	ごめ・さとう かたくりこ ごきざこ・あぶら じゃがいも	609 26.5
24 (金)	げんまいいりごはん ギョウにゅう マーボーだいこん じゃこのカレー・ふうみあげ	ギョウにゅう ぶたにく にほし あおのり	しょうが だいこん にんじん たけのこ にら	にんにく たまねぎ ごまあぶら	ごめ・げんまい あぶら・さとう ごまあぶら かたくりこ・ごきざこ	605 21.4
27 (月)	わかめごはん ギョウにゅう ♡やきコロッケ もやしのあまずに きりぼしだいこんとこまつなのみそじる	ギョウにゅう わかめ・ツナ とりにく・あぶらあげ きゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ もやし こまつな	にんじん きりぼしだいこん	ごめ・ごきざ じゃがいも あぶら・さとう パンこ	657 21.5
28 (火)	きなこパン ギョウにゅう セルフサンド(ドライカレー) おやこスープ	ギョウにゅう きなこ・ひよこめ きゅうにゅう・たまご とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	ピーマン にんにく ほうれんそう	パン・さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	592 24.8

～2月の主な食材の産地(資料提供(財)京都府学校給食会)～ 食材の安全性は、確認の上、使用しています。

米 京都 麦 福井 牛乳 京都 	いわし 国内 さば 京都 ししゃも アイスランド 	つばす 京都 さわら 京都 きびなご 長崎	きゅうり 京都 他 ごぼう 栃木 他 しょうが 高知 セロリ 長野 他 たまねぎ 北海道 にら 高知 にんじん 京都 他	三度豆 鹿児島 他 にんにく 青森 コーン 北海道 じゃがいも 北海道 ピーマン 高知 他 
地元産(長岡京市産) キャベツ こまつな だいこん はくさい ほうれんそう ねぎ はなな 	牛肉 北海道 他 豚肉 愛知 他 鶏肉 京都 ベーコン 鹿児島 他 	2月7日(火)の国産小麦パンは、全国の製パン関連事業者で構成される学校給食パン推進協議会より補助金により助成していただいています。 給食の国産小麦パンを試食した後、4～6年生の児童へアンケートを実施します。		
学校農園 ねぎ 	♡ は6年生 のアンコール メニュー			