



給食だより

令和6年2月
長岡第七小学校

暦の上では春が近づいていますが、2月は1年で一番寒い季節です。暖かくなったり、寒くなったり少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、栄養・睡眠を十分とって体調を整え、外から帰った時や食事の前などには必ず手洗いして、元気に過ごしましょう。



給食週間の取組を行っています!!

1月22日～1月26日に給食週間の取組を行いました。1週前のセブン集会では、給食委員さんが給食週間の特別献立について発表したり、動画や掲示物などを通して給食について学んだり、調理員さんにお礼のお手紙を書いたりしました。動画は「給食室の1日」というタイトルで、調理員さんが普段どのようなお仕事をされているのか知ることができる内容でした。普段見られない給食室の中の様子を知ってもらうことができました。



イワシ
イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。
イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆
いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き
太巻きぎずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年はとうほくとうむた東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば
年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく
体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

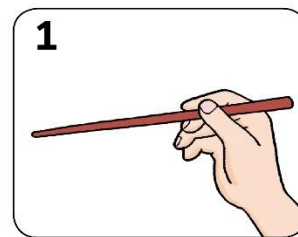


3学期のランチルームのお話は「箸」がテーマ

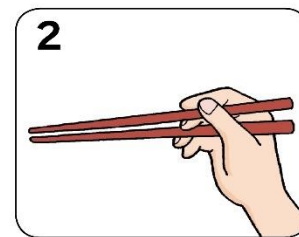
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



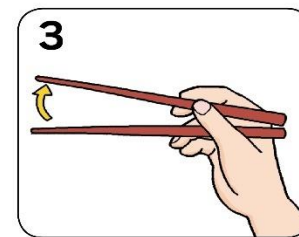
やってみよう! 基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



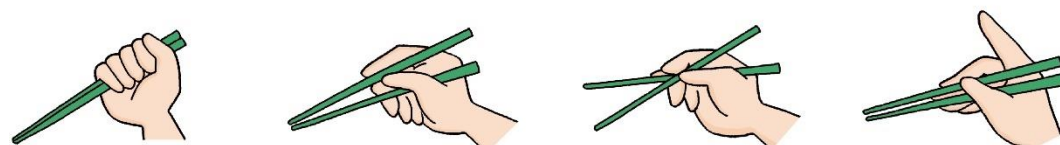
2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしてみましよう。

こんな持ち方になっていませんか?

間違った持ち方をしている人は、見直してみましよう。



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、季節のかわる節目の日です。現在は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。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



2月2日(金)は節分献立!

2月3日は節分です! 前日の給食には、「煮魚(いわし)」や、「福豆」が登場します。いわしは邪気を払い、福豆は年の数だけ食べると、体が丈夫になり病気になるにくいと言われています。



日 ひ ち	よ う 日	こんだて		加 熱 要 求 (kcal) タ バ コ (g)	おもなざいりょう					
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体のちようしをととのえる			
1	木		みそかつどん たぬきじる	681 30	こめ パンこ ごま ごまあぶら	こむぎこ こめあぶら さとう でんぷん	とりにく ぎゅうにゆう あぶらあげ	たまご ひらてん	にんにく にんじん ねぎ	きゃべつ えのきだけ しょうが
2	金		ごはん にざかな(いわし) はななのごまあえ みそしる(とうふ) ふくまめ	645 28	こめ ごま	さとう	ぎゅうにゆう とうふ いりだいず	いわし わかめ	しょうが はくさい	はなな ねぎ
5	月		ごはん ぎゅうにくのスタミナいため ワントンスープ	593 22	こめ さとう ごま	こめあぶら ごまあぶら わんたんのかわ	ぎゅうにゆう ぶたにく	ぎゅうにく	たまねぎ にら ねぎ しょうが もやし ほししいたけ	にんじん にんにく たけのこ きゃべつ
6	火		コッペパン かしのこはくあげ はくさいスープ ココアプリン	687 30	パン こめあぶら	でんぷん	ぎゅうにゆう ぶたにく	とりにく スキムミルク	しょうが にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ
7	水		ごはん やきざかな(さば) ごもくきんぴら みそしる(だいこん)	653 27	こめ こめあぶら さとう	さとう ごま	ぎゅうにゆう ちくわ	さば あぶらあげ	ごぼう しょうが ねぎ	にんじん だいこん
8	木		ごはん あげどりのあまずソース はくさいのゆかりあえ かきたまじる	660 25	こめ でんぷん さとう	こむぎこ こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう しらすぼし とうふ	とりにく たまご わかめ	しょうが はくさい	ねぎ にんじん
9	金		だいずごはん きびなごのチーズあげ みそしる(きゃべつ・にんじん)	578 23	こめ こむぎこ こめあぶら	さとう コーンスターチ	だいず ぎゅうにゆう たまご わかめ	あぶらあげ きびなご こなチーズ	にんじん ほししいたけ きゃべつ	ごぼう さやいんげん たまねぎ
13	火		バターパン ビーフシチュー もやしとツナのソテー	655 24	バターパン こめあぶら さとう	こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゆう ツナ	ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム	にんじん もやし
14	水		ごはん ちくわのチーズいそべあげ ちくさあえ みそしる(はくさい)	686 25	こめ こめあぶら ごま	こむぎこ さとう	ぎゅうにゆう あおのり とうふ	ちくわ こなチーズ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし はくさい
15	木		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき ひじきのソテー かすじる	671 27	こめ さとう	こめあぶら さといも	ぎゅうにゆう ひじき あぶらあげ	とりにく ぶたにく	れもんかじゅう とうもろこし だいこん	にんじん にら ねぎ
16	金		げんまいいりごはん マーボーだいこん じゃこのこカレー・ふうみあげ	603 21	こめ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう でんぷん	ぎゅうにゆう かたくちいわし	ぶたひきいく あおのり	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ にら
19	月		わかめごはん とうふのごもくに きゃべつのごまずあえ	573 24	こめ こめあぶら ごま	むぎ さとう	ぎゅうにゆう とりにく	とうふ ひじき	にんじん ごぼう きゃべつ	たまねぎ ねぎ もやし
20	火		こくとうパン クリームに フレンチサラダ	686 24	こくとうパン こめあぶら こむぎこ	じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゆう スキムミルク	とりにく ハム	たまねぎ きゃべつ	にんじん とうもろこし
21	水		ごはん あじのなんばんづけ こまつナのこんぶあえ みそしる(玉ねぎ)	619 27	こめ でんぷん ごまあぶら ごま	こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゆう ツナ とうふ	アジ しおこんぶ わかめ	こまつな にんじん たまねぎ	きゃべつ ねぎ
22	木		チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	678 21	こめ こめあぶら バターパン	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく こなチーズ ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ セロリ	しょうが にんじん みかんかん
26	月		わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも きゃべつをつるつるいため	600 19	こめ じゃがいも こめあぶら マロニー	むぎ こんにやく さとう	ぎゅうにゆう ベーコン	ぶたにく	きりぼしだいこん きゃべつ	にんじん にら
27	火		あげパンセレクト(ココア・きなこ) セルフサンド(ロールパン) (ドライカレー・キャベツ) ABCスープ	604 23	パン マカロニ	こめあぶら さとう	きなこ ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゆう ぎゅうひきにく	たまねぎ にんじん きゃべつ	ピーマン にんにく とうもろこし
28	水		ごはん さかなのみそやき さんしよくやさいのナムル すましじる	632 27	こめ ごまあぶら	さとう ごま	ぎゅうにゆう とうふ	さわら くきわかめ	しょうが もやし にら	ねぎ にんじん えのきだけ
29	木		ごはん はっぼうさい だいずのいそに	603 24	こめ でんぷん	こめあぶら さとう	ぎゅうにゆう かまぼこ ひじき	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ はくさい	たまねぎ ほししいたけ もやし

★太字は、6年生のリクエスト給食で各部門で1位になった料理です。

～2月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)～

米 京都 福井 玄米 北海道 京都	牛肉 北海道他 豚肉 鹿児島・京都他 鶏肉 宮崎他 鶏卵 京都	さば・さわら いわし きびなご・あじ しらすぼし	国産 国内 長崎 兵庫他	ねぎ・小松菜・人参・ほうれん草・花菜 じゃがいも・玉ねぎ たけのこ水煮 白菜 きゅうが・にら ピーマン 里芋 ごぼう	京都他 パセリ・セロリ キャベツ もやし にんにく 大根 えのき 大豆	北海道 京都他 滋賀 高知 高知他 愛媛他 青森他	静岡他 滋賀他 岐阜 青森 徳島他 長野 北海道
----------------------------------	--	-----------------------------------	-----------------------	---	--	---	--