



2がつ よていこんだて



2022年 2月

お台場学園

日曜日	献立	牛乳	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	その他	エネルギー (kcal) (g) 上段:小学生 下段:中学生	ひとこと
1火	とりごぼうピラフ イカのトマトソース ようふうたまごスープ	○	牛乳,鶏肉,いか,卵	米,油,バター,でん粉,三温糖,じゃが芋	しょうが,人参,ごぼう,小松菜,にんにく,玉ねぎ	塩,こしょう,白ワイン,酒,醤油,トマトケチャップ,鶏がら	654 27.6 809 33.8	ごぼうといかはかみごたえのあるしょくざいです。ひとくち30かいじょうかんてでべることをこころがけましょう。
2水	♥フレンチトースト♥4-1 コーンシチュー レモンドレッシングサラダ	○	牛乳,卵,鶏肉,チーズ	食パン,上白糖,バター,粉糖,油,じゃが芋,薄力粉	人参,玉ねぎ,ホールコーン,クリームコーン,しょうが,しめじ,小松菜,キャベツ,きゅうり,もやし,レモン	バニラエッセンス,鶏がら,塩,こしょう,酢	615 22.5 775 27.4	シチューには、すりおろしたとうもろこしとつぶのとうもろこしがはいっています。しょくもつせんにたくさんところができます。
3木	いわしのかばやきどん ぐだくさんみそしる きなこだいず	○	牛乳,いわし,削り節,みそ,豆腐,大豆,きな粉	米,油,でん粉,三温糖,上白糖	しょうが,ごぼう,人参,大根,白菜,長ねぎ,小松菜	醤油,みりん,塩	679 29.0 855 37.2	きょうは「せつぶん」です。まめまきをしたり、いわしのあたまをかざったりして、いちねんのけんこうをねがいます。
4金	【商店街コラボメニュー】 ●ざっくごはんと びのさんのチキントマトに● グリーンサラダ ♥サイダーゼリー♥1-2	○	牛乳,鶏肉,寒天	米,雑穀,オリーブ油,上白糖,油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,人参,ズッキーニ,赤ピーマン,黄ピーマン,なす,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,小松菜,みかん缶	トマトピューレ,鶏がら,塩,米酢,こしょう,醤油,からし(粉),サイダー	665 22.9 800 27.8	「ざっくごはんとびのさんのチキントマト」はみなとにある「びのぐら〜ちえ」というレストランでいきょうされています。くわしくはこんだてひょうのしたをごらんください。
7月	ごはん ♥しょうがやき♥7A おひたし さつまいものみそしる	○	牛乳,豚肉,削り節,みそ,油揚げ	米,油,三温糖,でん粉,さつまい	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,もやし,人参,長ねぎ	醤油,酒,オイスターソース,だし汁,みりん	654 29.3 811 36.2	ぶたにくにふくまれるビタミンB1は、ひろくあふにこうかあがあります。しょうがはからだをあたためるこうかがあります。
8火	ごはん のりのつくだに にくじゃが あすかじる	○	牛乳,のり,昆布,豚肉,生揚げ,鶏肉,豆腐,みそ	米,三温糖,水あめ,油,じゃが芋,こんにゃく	人参,玉ねぎ,干しいたけ,長ねぎ,小松菜	醤油,みりん,だし汁,だし削り節	644 23.9 798 29.2	「あすかじる」はならけんでよくたべられています。とりやくやさいをいれたみそしるに、さらにぎゅうにゅうをくわえます。
9水	ツナマーボーどん うずらたまごスープ かんべい	○	牛乳,ツナ,みそ,豆腐,鶏肉,うずら卵	米,麦,ごま油,三温糖,でん粉,油	にんにく,しょうが,人参,たけのこ,玉ねぎ,干しいたけ,えのき,白菜,小松菜,甘平	テンメンジャン,トウバンジャン,醤油,酒,だし汁,鶏がら,塩,こしょう	610 26.0 748 31.8	「かんべい」は「にしか」と「ばんかん」をかけたもので、あまいかにくがぎっしりとつまっています。
10木	ごはん さけのさざれやき きりぼしだいこんのいために じゃがいもとわかめのみそしる	○	牛乳,さけ,油揚げ,削り節,みそ,わかめ	米,マヨネーズ(卵なし),パン粉,油,三温糖,じゃが芋	人参,切干し大根,干しいたけ,小松菜,玉ねぎ	塩,こしょう,醤油,酒,だし汁	662 29.8 829 37.8	さざれは「こまかい」といういみがあります。さかなにこまかいパンこまぶしてやきます。
14月	ナポリタン マセドアンサラダ ♥ガトーショコラ♥5-2, 9A	○	牛乳,豚肉,ウインナー,チーズ,生クリーム,卵	スパゲティ,油,バター,じゃが芋,はちみつ,チョコレート,上白糖,薄力粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン,きゅうり	トマトケチャップ,トマトピューレ,中濃ソース,塩,こしょう,米酢,ココア,ベーキングパウダー	664 21.1 825 25.6	ガトーショコラはフランスごです。ちよくやくすると「やいたチョコレートがし」といういみです。
15火	ごはん さわらのゆずかやき おかかあえ にらたまじる	○	牛乳,さわら,削り節,卵	米,上白糖,じゃが芋,でん粉	ゆず,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,もやし,人参,にら	みりん,醤油,酒,塩,こしょう	603 29.5 752 37.0	きょうのさわらはふゆによくとれるゆずのかじゅうをかけてやきます。ゆずのかをりをたのしみましょう。
16水	♥ナン3-2 ♥キーマカレー♥3-2 マカロニといものサラダ いちご	○	牛乳,豚肉,レンズ豆	ナン,油,薄力粉,有塩バター,じゃが芋,マヨネーズ(卵なし),三温糖,マカロニ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,セロリ,トマト缶,ホールコーン,きゅうり,いちご	カレー粉,鶏がら,トマトピューレ,ウスターソース,中濃ソース,醤油,塩,マンゴーチャツネ,米酢,こしょう	614 23.8 784 29.9	「キーマ」はインドのごとばで「こまかい」といういみです。にくもやさいもこまかくきります。
17木	こぎつねごはん じゃがいもとこんにゃくののりからいため すましじる ♥おつきみゼリー♥2-2	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,豚肉,豆腐,寒天	米,油,上白糖,じゃが芋,こんにゃく	人参,干しいたけ,えのき,大根,長ねぎ,小松菜,ぶどうジュース,黄桃缶	塩,酒,醤油,みりん,一味唐辛子,だし削り節	608 20.0 748 24.1	きょうはまんげつです。よぞらにうかぶつきにみたてゼリーをいきょうします。よるはそらを見あげてみてください。
18金	ごはん ♥ジャンボあげぎょうざ♥ 1-2, 2-1, 2-2, 4-1, 5-2, 6-1 ちゅうかサラダ はくさいのちゅうかスープ	○	牛乳,豚肉,鶏肉	米,ごま油,でん粉,ぎょうざの皮,薄力粉,油,上白糖,白ごま	キャベツ,干しいたけ,にら,玉ねぎ,にんにく,しょうが,もやし,きゅうり,人参,白菜,えのき,小松菜	醤油,塩,米酢,鶏がら,こしょう	669 20.9 798 24.0	「ジャンボあげぎょうざ」はリクエストきゅうしょくのアンケートでいっしょにんきてした。14cmと16cmのおおきなかわにつつんでからあげます。
21月	おやこどん やさいのポンずあえ かぼちゃのみそしる	○	牛乳,鶏肉,卵,油揚げ,みそ	米,麦,油,三温糖,でん粉,上白糖	干しいたけ,人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,もやし,レモン,かぼちゃ,長ねぎ	だし汁,醤油,みりん,食塩,米酢,だし削り節	654 26.4 805 32.1	かぼちゃはなつにとれますが、ふゆまでとっておくことができます。ちょぞうしておくことで、あまみがまします。
22火	ごはん しろみざかなのバターじょうゆやき ごまあえ ♥どんじる♥7B	○	牛乳,しいら,豚肉,みそ,豆腐	米,バター,白ごま,黒ごま,三温糖,油,じゃが芋	キャベツ,小松菜,人参,もやし,大根,しめじ,長ねぎ	醤油,酒,みりん,だし汁,だし削り節	627 28.5 781 36.5	きょうのどんじるは、ぶたバラにくをつかいます。あぶらがのり、しるにコクがでます。
24木	ごはん ♥ヤンニョムチキン♥8A ナムル めかぶスープ	○	牛乳,鶏肉,大豆,めかぶ	米,油,米粉,でん粉,上白糖,ごま油,三温糖,白ごま	しょうが,にんにく,もやし,人参,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ,白菜	醤油,酒,コチュジャン,トマトケチャップ,みりん,米酢,鶏がら,塩	681 25.5 851 31.2	ヤンニョムチキンはあげたりにくにく、コチュジャンといっしょにのみそをつかいたあまからいタレをからめます。
25金	♥しょうゆラーメン♥2-2, 4-2, 7B やさいとかいそうのあえもの ♥アップルパイ♥7A	○	牛乳,豚肉,海草ミックス	中華麺,油,上白糖,三温糖,パイシート,バター	にんにく,しょうが,人参,たけのこ,長ねぎ,玉ねぎ,もやし,小松菜,キャベツ,きゅうり,りんご	酒,鶏がら,塩,こしょう,醤油,米酢	642 23.5 878 29.8	しょうゆラーメンはかくしあじに、すこしのさとうをつかいます。スープにコクがでておいしくなります。
28月	ごはん にぎすのおろだしだれがけ はるさめいため けんちんじる	○	牛乳,にぎす,鶏肉,削り節,豆腐	米,でん粉,油,上白糖,緑豆春雨,でん粉,じゃが芋	大根,にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,人参,小松菜,ごぼう,長ねぎ	酒,食塩,だし汁,醤油,みりん,塩	614 23.4 745 26.7	きょうのはるさめは「りよくとうはるさめ」です。りよくとうというまめからできています。ツルツルとしています。

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ※♥印は各クラスの「リクエスト給食」です。

【商店街コラボメニュー】

地域と学校の連携強化、商店街振興を目的とし、区内飲食店自慢のメニューを学校給食で提供します。お台場学園では、港区三田にあるステーキレストラン「びのぐら〜ちえ」の「チキンのトマト煮」を作ります。チキンのトマト煮は大きく切った鶏もも肉と野菜を食感が残るように仕上げます。また、トマトソースは、玉ねぎとにんにくをすりおろし、きつね色になるまで、じっくり炒めて作ります。「びのぐら〜ちえ」では、チキンのトマト煮に雑穀ご飯かパンを選んでつけられるそうで、雑穀ご飯を選ぶお客さんが多いそうです。給食でも雑穀ご飯と合わせて提供します。



2 がつ

もうすぐ立春です。暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事と免疫力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくるのが大切です。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、こまめな水分補給も重要です。冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因となることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけてください。

節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置付けで、特に大切にされてきました。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシとも言います。ヒイラギの葉のトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。

福豆が残ったら...

節分の福豆が残ってしまったら、簡単なおやつを作ってはいかがでしょう。

ココア大豆

<材料> 4人分
 福豆(30g) 氷(小さじ1)
 砂糖(小さじ1/2) 純ココア(2g)

<作り方>
 ①鍋に氷と砂糖を入れて煮立てる。
 ②ココアを入れて煮溶かす。
 ③福豆を入れてかき混ぜる。
 ④全体がどろっとしてきたら、火を止めて豆がバラバラになるまで手早く混ぜ、あら熱をとる。
 ◎給食では「きなこ大豆」を作ります。

はしを正しく持ちましょう!

日本人の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしは重要な食事の道具となります。日本人は毎日はしを使い、食べ物を切ったり、つまんだりしていたため、自ずと手先が器用になったとも言われています。はしをきちんと扱えると、料理が食べやすいだけでなく、周囲に良い印象を与えます。はしの持ち方を大人になってから直すことは難しいので、子供のうちに正しい持ち方を身に付けて欲しいと思います。

輪ゴムを使った練習

- ① はしを握る。
輪ゴムを親指と人差し指に、ハの字に掛ける。人差し指の輪ゴムの交差した部分に、はしを差し込む。
- ② はしを動かす。
差し込んだはしを中指で支え、人差し指を上下に動かす。
- ③ 上のはしを動かす。
親指側の輪ゴムが交差した部分にもう1本のはしを差し込み、中指をはしとはしの間に入れる。上のはしを上下に動かす。
- ④ 輪ゴムを外す。
慣れてきたら輪ゴムを外し、はしを持つ。

給食室日記 1月の給食の様子をお伝えします。

1月13日 おせち料理
 ぶりの照り焼き、紅白なます、白玉が入ったお雑煮を作りました。紅白なますはかつお節、昆布でとった出汁と少量の塩昆布を加えました。酸味が和らいだおかげか、よく食べていました。お雑煮は、かつお節、昆布でとった出汁に、鶏肉、大根、人参、豆腐を加え、塩と醤油で調味しました。白玉粉で作ったもちにすることで、時間が経ってももちの形が残り、もちもちの食感が味わえました。

1月24日 もんじゃ春巻き
 1月24日から30日の「全国学校給食週間」に合わせ、「校長先生・副校長先生の思い出の味給食」を提供しました。初日は、校長先生の出身地、東京にちなみ「もんじゃ焼き」を春巻きの皮に包んで揚げました。もんじゃ焼きを初めて食べる子供も多かったようです。

1月26日 くじらの竜田揚げ
 6年2組のリクエスト給食「くじらの竜田揚げ」を作りました。くじらはそのまま揚げると固いので、りんご、大根、玉ねぎをすりおろした液に漬けてから揚げました。当日は、ミンクジラの「ひげ」を掲示しました。ミンクジラには、左の写真のように、ひげが縦に何本も生えているそうです。

94 こんだてしょうかい

1がらのこんだてより... チキンとチーズのオイル焼き

<材料> 4人分
 ・とりもも肉(1枚) ・塩(少々)
 ・こしょう(少々) ・3ルミオイル 4枚
 ・チーズ(スティックチーズ・スライスチーズなど) 4本(枚)

<作り方>
 ① とり肉を4等分にし、観音開きにする。
 ② 両面に塩・こしょうをすり、真ん中にチーズをのせておく。
 ③ とり肉を3ルミオイルで包み、200度のオーブンで30分焼く。180度の油で15分揚げてもよい。

チーズ → ① → ② → ③

コンパニョーの油に包む。

給食だよりのカラー版は学校HPよりご覧ください。 → → →