

2がっ よていさんだて

給食目標 : 好き嫌いをしないで食べよう！

マークはリクエスト給食です。

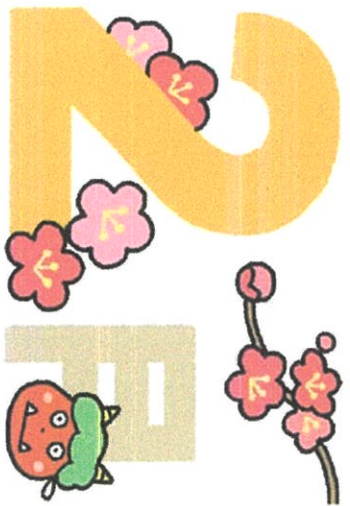
お台場学園

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	1人1日 たんぱく質	
1 水	エッグカレーライスを6-2♥ キヤロットトドレツツツンツツサラダ せとか	牛乳,豚肉, ★うずら卵	牛乳,豚肉, 鶏肉,油揚げ,鶏肉, 削り節,みそ,みそ,わかめ	精白米,玄米,油,じゃが芋, ★バター,薄力粉,三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ, 人参,キャベツ,ちやし,小松菜, きゅうり,とうもろこし,★せとか	水カレール粉,塩,こしょう,鶏がら ウスターソース,醤油,チャップ ソルトビュール(クミン)米類 ホール＆バイス,ガラムマサラ	655 kcal 23.5 g	
2 木	ごはん 焼のさざれ焼き 切り干し天根の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳,さけ,油揚げ,鶏肉, 削り節,みそ,みそ,わかめ	牛乳,いわし,削り節,みそ, 豆腐,大豆,きな粉	精白米,油,でん粉,三温糖, でん粉,油,上白糖	しょうが,ごぼう,れんこん, 人参,大根,白菜,長ねぎ,小松菜 小松菜,玉ねぎ	水,酒,醤油,みりん,だし汁,塩 だし削り節	681 kcal 32.0 g	
3 金	部分献立 いわしの蒲焼丼 真だくさん汁 きなご大豆	牛乳,のり,昆布,豚肉, 生揚げ,鶏肉,豆腐,みそ, ★牛乳	牛乳,いわし,削り節,みそ, 豆腐,大豆,きな粉	精白米,三温糖,水あめ,油, じゃが芋,ごんにやく	人参,玉ねぎ,干しいたけ, 長ねぎ,小松菜	水,醤油,みりん,だし汁, だし削り節	592 kcal 24.9 g	
6 月	2/6 2/10の日 献立 ごはん / のりのつくだに 肉じゃが 飛鳥汁	牛乳,豚肉,鶏肉,ウインナー, ★鶏卵,★牛乳,★チーズ, ペーコッ	牛乳,豚肉,鶏肉,ウインナー, ★鶏卵,★牛乳,★チーズ, ペーコッ	精白米,★バター,油, 上白糖	人参,玉ねぎ,マッシュルーム, とうもろこし,ピーマン, トマト缶,しょうが,白菜, トマト缶	水,酒,醤油,みりん,だし汁, だし削り節	608 kcal 25.0 g	
7 火	×キジカツライオン チーズ入り玉子焼き トマトソース	牛乳,豚肉,鶏肉,塩昆布, 削り節,みそ,みそ, 生揚げ,わかめ	牛乳,ぶり,西京みそ,鶏肉, 削り節,みそ,みそ, 生揚げ,わかめ	精白米,油,ごんにやく, 上白糖,でん粉	しょうが,大根,人参,にんにく, 小松菜,玉ねぎ,長ねぎ	水,酒,醤油,みりん 鶏がら,バター	611 kcal 30.0 g	
8 水	ごはん ぶりの西京焼き しらたきとひき肉の炒め物 生揚げとわかめのみそ汁	牛乳,豚肉,鶏肉,★鶏卵, ★牛乳,ペーコッ,豚肉	牛乳,豚肉,鶏肉,★鶏卵, ★牛乳,ペーコッ,豚肉	★ミルクバター,油,パン粉, 上白糖,マッシュルーム,油, じゃが芋	しょうが,にんにく,玉ねぎ, 人参,キャベツ,セロリ,トマト缶 にら,レモン果汁,小松菜	塩,こしょう,ウスターソース, トマトケチャップ,水,鶏がら, ペイルー(粉)	612 kcal 30.8 g	
9 木	メニュー先達の出身地献立 セルビアハンバーガー ミネストローネ フライドポテト	牛乳,豚肉,塩昆布, 削り節,みそ,油揚げ	牛乳,豚肉,塩昆布, 削り節,みそ,油揚げ	精白米,玄米,ごま油, ★白ごま,でん粉,さつま芋	にんにく,長ねぎ,人参, キャベツ,玉ねぎ,ちやし, にら,レモン果汁,小松菜	水,酒,塩,こしょう,醤油	653 kcal 26.9 g	
10 金	鶏肉のねぎ塩丼 塩昆布和え さつまいものみそ汁	牛乳,豚肉,油揚げ,鶏肉, 豚肉,鶏肉,豆腐	牛乳,豚肉,油揚げ,鶏肉, 豚肉,鶏肉,豆腐	精白米,油,上白糖,三温糖, じゃが芋,ごんにやく	人参,干しいたけ,しょうが にんにく,大根,えのき	水,塩,酒,醤油,みりん, 一味唐辛子,だし削り節, 薄口醤油	644 kcal 29.9 g	
13 月	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃがいもとごんにやくのピリ辛炒め すまし汁	牛乳,豚肉,油揚げ,鶏肉, 削り節,みそ,みそ, 生揚げ,わかめ	牛乳,豚肉,油揚げ,鶏肉, 削り節,みそ,みそ, 生揚げ,わかめ	精白米,玄米,ごま油,でん粉, ぎょうざの皮,ぎょうざの皮, 薄力粉,油	しょうが,にんにく,長ねぎ, 人参,玉ねぎ,小松菜,キャベツ, 干しいたけ,にら,ちやし	塩,こしょう,水,醤油,からし トマトケチャップ,酢,ココア ウスターソース, ペーキングパウダー	625 kcal 21.2 g	
14 火	パシタイン 献立 チボリタン レモンサラダ カトーシヨコラ	牛乳,ペーコッ,ウインナー, ★チーズ,★牛乳,★鶏卵	牛乳,ペーコッ,ウインナー, ★チーズ,★牛乳,★鶏卵	スライスイ,油,上白糖, 上白糖,薄力粉,★バター, チョコレート	にんにく,しょうが,人参, 玉ねぎ,マッシュルーム, ピーマン,キャベツ,ちやし, 大根,きゅうり,レモン果汁	水,酒,かき醤油,塩, こしょう,みりん,からし(粉), だし汁	607 kcal 25.1 g	
15 水	ごはん 鶏レバーとじゃがいもの香味揚げ からし和え 飛燕粥	牛乳,鶏レバー, 削り節,鶏肉	牛乳,鶏レバー, 削り節,鶏肉	精白米,でん粉,油,じゃが芋, ★白ごま,油	しょうが,にんにく,長ねぎ, 人参,玉ねぎ,小松菜,キャベツ, 干しいたけ,にら,ちやし	水,酒,塩,醤油,こしょう,鶏がら	623 kcal 25.5 g	
16 木	餃子(ペーパー) じゃんぽ焼揚げ餃子 豆腐とわかめのソース	牛乳,さけ,豚肉,鶏肉, 鶏肉,豆腐,わかめ	牛乳,さけ,豚肉,鶏肉, 鶏肉,豆腐,わかめ	精白米,ごま油,油,でん粉, ぎょうざの皮,ぎょうざの皮, 薄力粉,油	しょうが,にんにく,長ねぎ, 人参,玉ねぎ,小松菜,キャベツ, 干しいたけ,にら,ちやし	水,酒,塩,醤油,こしょう,鶏がら	623 kcal 25.5 g	
17 金	森のピザトースト 野菜のソース キヤラメルポテト	牛乳,ペーコッ, ★チーズ,鶏肉	牛乳,ペーコッ, ★チーズ,鶏肉	★食パン,油,さつま芋, 上白糖,★バター	玉ねぎ,エリンギ,ゆめじ マッシュルーム,トマト缶, ピーマン,人参,キャベツ, しょうが	トマトケチャップ,塩, タバコ,こしょう,醤油,水, 鶏がら,バター	566 kcal 20.2 g	
20 月	鶏子丼 野菜のポン酢おえ かぼちやのみそ汁	牛乳,鶏肉,★鶏卵, 油揚げ,みそ	牛乳,鶏肉,★鶏卵, 油揚げ,みそ	精白米,玄米,でん粉, 上白糖	玉ねぎ,人参,干しいたけ,小松菜, キャベツ,ちやし,きゅうり, レモン果汁,かぼちや	水,だし削り節,塩,醤油, みりん,酒,米酢,だし汁	595 kcal 26.1 g	
21 火	カーリツクトースト ホークピーンズ ツナサラダ ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,大豆,ツナ,寒天	牛乳,豚肉,大豆,ツナ,寒天	★食パン,★バター,油, マッシュルーム,いんげん豆, じゃが芋,三温糖,上白糖	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ, トマト缶,しょうが,キャベツ, 大根,ちやし,ぶどうジュース	赤ワイン,塩,こしょう,鶏がら トマトケチャップ,醤油,鶏がら, 水,バター,米酢,ゼリー,カツ	599 kcal 26.2 g	
22 水	ごはん にぎずのおろしだれかけ さつま揚げと野菜のうま煮 大根と油揚げのみそ汁	牛乳,にぎず,鶏肉,さつま揚げ 削り節,みそ,みそ,油揚げ	牛乳,にぎず,鶏肉,さつま揚げ 削り節,みそ,みそ,油揚げ	精白米,玄米,でん粉,油, 上白糖,油,ごんにやく, じゃが芋,三温糖	大根,しょうが,玉ねぎ,人参, 干しいたけ,さやいんげん, 小松菜,長ねぎ	水,酒,塩,だし汁,醤油, みりん	646 kcal 30.7 g	
24 金	麻婆豆腐丼 ナムル いよかん	牛乳,豚肉,豆腐,八丁みそ	牛乳,豚肉,豆腐,八丁みそ	精白米,玄米,ごま油, 三温糖,でん粉,★白ごま	にんにく,しょうが,人参,長ねぎ, 玉ねぎ,干しいたけ,たけのこ, きゅうり,ちやし,★いよかん	水,ツナメンジャン,醤油,酒 トウモロコシ,鶏がら,米酢	579 kcal 23.9 g	
27 月	ミニトニーヌ(ブツナイ)2-1♥4-2♥ ババリアサラダ 4-2♥ おかしな目玉焼き 4-2♥ おかしな目玉焼き 4-2♥	牛乳,豚肉,大豆,★チーズ, 寒天,★牛乳,★生クリーム	牛乳,豚肉,大豆,★チーズ, 寒天,★牛乳,★生クリーム	スライスイ,油,上白糖, マッシュルーム,油	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ, キャベツ,ちやし,きゅうり, とうもろこし,★黄桃缶	塩,しょうが,しょうゆ,からし, トマトケチャップ,マッシュルーム, 中濃ソース(ペーパー),米酢,からし(粉), パニッシュマッシュルーム	水,塩,バター,カ,酒,こしょう, トマトピューレ,酢	676 kcal 24.6 g
28 火	イチごの食べ比べ	牛乳,鶏肉, ★牛乳,★チーズ	牛乳,鶏肉, ★牛乳,★チーズ	精白米,油,薄力粉, ★バター,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,人参,とうもろこし, マッシュルーム,しょうが, きゅうり,小松菜,いちご	水,塩,バター,カ,酒,こしょう, トマトピューレ,酢	581 kcal 18.4 g	

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

◎特別栽培の果物

エネルギーとたんぱく質は小学校の値です。



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。ですが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で免疫力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくることが大切です。

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、その前日の節分は犬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いいます。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。豆から(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か。

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。

食事のマナー お箸の持ち方

日本人の食事は作法は、「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つ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、周囲によい印象を与えます。はしの持ち方を大人になつ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。親指側と人差し指に、八の字に掛ける。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。



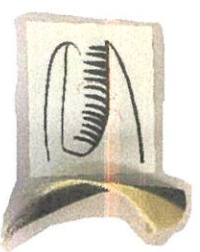
③ 輪ゴムを外す。慣れたきたら輪ゴムを外し、はしを持つ。



1月の給食



1月13日 おせち料理
♪10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。
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、時間が経つてももちの形が残り、もちもちの食感が味わえます。



1月25日 くじらの竜田揚げ
1月24日から31日は学校給食月間です。25日は昭和30年代の給食でよく出ていた、「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よく漬けてから揚げました。当日は、ミンカクジラの「ひげ」を摘みました。ミンカクジラには、ひげが縦に何本も生えているそうです。クジラのひげに、児童生徒は興味津々でした。



給食レシピ紹介

～グリーンサラダ～

<材料 (5人分)>

- キャベツ ……150g
- きゅうり ……50g
- 小松菜 ……70g

オドレツシング

- サラダ油 ……10g
- 酢 ……10g
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- しょうゆ ……10g
- からし ……少々

- <作り方>
- ① 野菜を切って、さつとゆでる。水切りをしておく。
 - ② ドレツシングの材料を混ぜ合わせる。(給食では加熱しています。)
 - ③ 1の野菜に2のドレツシングを合わせて完成。