



2月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 廣石 雄司
栄養士

厳しい寒さが続いています。4日の立春で暦の上では春を迎えます。この時期は、風邪も流行しやすい為帰宅直後には手洗いやうがいを行い適度な水分をとる必要があります。喉の乾燥は、風邪をひく要因の一つとなっています。帰った後や食事前はうがいをしっかり行い、栄養バランスを考えながら食事をとりましょう。

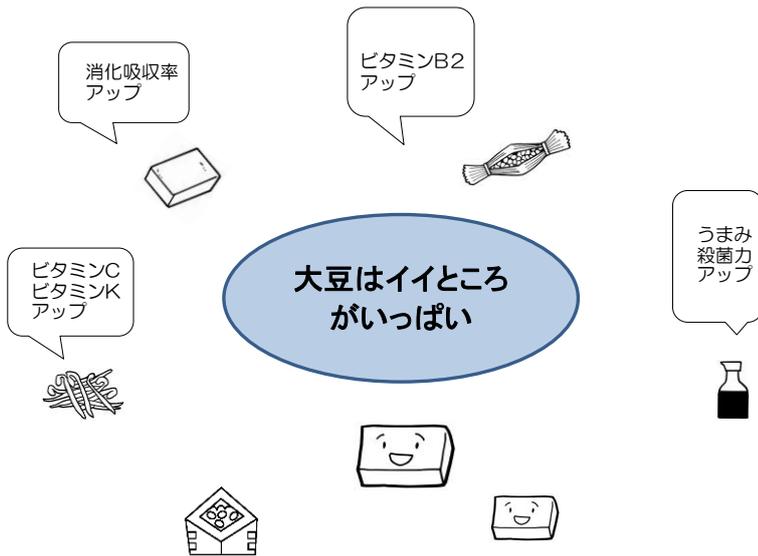


大豆を食べて元気いっぱい！！



2月の行事「節分」に欠かせない大豆。今月は大豆の栄養効果を見直しましょう！！

大豆は「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」の3大栄養素がバランスよく含まれているのが特徴です。食物繊維など、他の栄養成分も豊富で、烏山小学校の給食にもよく登場しています。



大豆製品には、豆腐、厚揚げ、油揚げなど、いろいろな種類があります。給食室では、どのように調理したら、子どもたちに、豆を美味しく食べてもらえるのか調理員さん達と日々検討を行い、工夫して給食提供しています。毎日いろいろな大豆製品を食べられるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。



今月の世界の料理



2月14(土)世界の料理 ～ブラジル～

今月の世界の料理は「ブラジル」です。給食委員会が、班ごとに意見を出し合い、みんなが食べやすいように、工夫を重ねて考案したメニューとなっています。

ブラジルでは、「フェイジョン」とよばれる豆料理が、毎日の食事によく出ます。フェイジョンは、豆をじっくり煮込んだ料理で、ごはんと一緒に食べるのが定番です。給食室では、美味しく食べてもらえるように、調理方法や味付けを少しアレンジします。

尚、13日金曜日も給食委員会の考案メニューです。好き嫌いをなくすために、苦手な人が多いブロッコリーやなすを使った献立を栄養士と一緒に考えました。味付けや食べやすさを工夫し、無理なく食べられるようにしています。苦手な野菜でも一口からチャレンジしてもらえたら嬉しいです。

体が芯から温まる食事を・・・

給食でもたくさんの冬野菜を取り入れています。大根・長ねぎ・白菜といった旬の野菜は、体を温める効果や風邪の予防になります。特に白菜は、価格も安定しておりクセのない優しい味わいです。どんな食材とも合わせられる万能の野菜ですが、白菜にはビタミンC、カルシウム、カリウム、モリブデン、食物繊維等の栄養素が含まれているので、ご家庭でも積極的に食べましょう。



2月 学校給食献立表



たべもの と けんこう について かんがえよう

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

令和7年度

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー kcal	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える	たんぱく質 g	
2	月	カレーつけうどん 大根とひじきのサラダ りんごとヨーグルトのケーキ	うどん でんぷん ごまあぶら	あぶら ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ ひじき たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな だいこん キャベツ コーン りんご	638kcal 23.6g
3	火	おにっごごはん みそ汁 いわしのからあげ 白菜のおかかかけ	こめ さとう こむぎこ	あぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう いりだいす じゃこ ほしひじき いわし とうふ けずりぶし	にんじん しょうが はくさい えのき こまつな たまねぎ	617kcal 31.5g
4	水	親子丼 わかめサラダ みたらしだんご	こめ あぶら しらたまもち	おしむぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし わかめ たまご のり こおりとうふ	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう キャベツ はくさい コーン	710kcal 28.2g
5	木	ガーリックトースト ポトフ ツナサラダ くだもの(いよかん)	しよくパン じゃがいも さとう	バター あぶら	ぎゅうにゅう こなチーズ ぶたにく ウィンナー うずらたまご ツナ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ セロリー こまつな きゅうり いよかん	613kcal 25.5g
6	金	キムチチャーハン じゃが芋と野菜のごま和え ワンタンスープ りんごゼリー	こめ ごまあぶら さとう ワンタンのかわ	あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こなかてん こなゼラチン	にんにく にんじん キムチ ねぎ こまつな キャベツ もやし ほししいたけ しょうが りんごジュース	650kcal 22.5g
9	月	ぶどうパン 鮭のバーベキューソース コーンポテト 白菜のミルクスープ	ぶどうパン こむぎこ さとう こめこ	でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とりにく とうにゅう	にんにく しょうが りんご コーン にんじん たまねぎ はくさい こまつな	614kcal 29.5g
10	火	ひよこ豆のキーマカレー たまねぎドレッシングサラダ くだもの(りんご)	こめ あぶら じゃがいも	おしむぎ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく すなぎもミンチ ひよこまめ こなチーズ	にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト りんご しょうが はくさい コーン	692kcal 23.1g
☆☆☆☆☆ 11日(水)は建国記念の日です 14日(土)給食がありません ☆☆☆☆☆							
12	木	麦ごはん 呉汁 ししゃものフライ 春雨の和え物	こめ こむぎこ あぶら ごま	おしむぎ パンこ さとう じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく かつおぶし とうふ だいす	キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ だいこん こんにゃく	664kcal 29.7g
13	金	茄子のミートソーススパゲティ ブロッコリーのクリーミーサラダ くだもの(はるか) 牛乳	スパゲティ こむぎこ さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく すなぎもミンチ こなチーズ クリームチーズ	たまねぎ セロリー にんじん ピーマン マッシュルーム なす ブロッコリー キャベツ コーン にんにく はるか	564kcal 23.6g
14	土	フェイスジョン ジョアブレン 白いんげん豆のスープ ココアマフィン	こめ バター でんぷん	おしむぎ あぶら こむぎこ さとう	ベーコン ぶたにく たまご ウィンナー いんげんまめ うずらまめ ひよこまめ こなチーズ にゅうさんいんりょう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ	728kcal 20.4g
☆☆☆☆☆ 16日(月)は振替休業日 ☆☆☆☆☆							
17	火	麦ごはん 青菜のそぼろあん おでん キャロットゼリー	こめ ごまあぶら でんぷん ちくわぶ	おしむぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく すなぎもミンチ こんぶ ちくわ かつおぶし うずらたまご さつまあげ がんも こなかてん こなゼラチン	にんにく たまねぎ こまつな こんにゃく だいこん にんじん オレンジジュース	603kcal 24.9g
18	水	ツナピラフ 魚介のブーザラ 野菜のハニーサラダ	こめ バター しよくパン	あぶら オリーブオイル さとう はちみつ	ぎゅうにゅう ツナ たら むきえび ベーコン ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく セロリー キャベツ トマト コーン はくさい にんじん	575kcal 23.1g
19	木	ビスキュイパン 牛乳 冬野菜のコーンシチュー きゃべつともやしのカレー風味サラダ	ミルクパン さとう あぶら	バター こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく スキムミルク とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり	655kcal 26.1g
20	金	あしたばパン 牛乳 鶏肉の照り焼き 青のりフライドポテト マカロニソテー くだもの(菊花みかん)	あしたばパン じゃがいも マカロニ	さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あおのり	しょうが たまねぎ にんじん コーン えだまめ みかん	633kcal 27.3g
☆☆☆☆☆ 23日(月)は天皇誕生日 ☆☆☆☆☆							
24	火	有機米ごはん きのこ入りかきたま汁 鯖(さば)の一味焼き 厚揚げの炒め煮	こめ ごま でんぷん	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし とうふ たまご	にんにく ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく にんじん えのき しいたけ こまつな	673kcal 31.4g
25	水	麦ごはん 家常豆腐(ジャージャンドウフ) 香味野菜のドレッシングサラダ	こめ あぶら でんぷん	おしむぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ きくらげ はくさい たまねぎ だいこん コーン	593kcal 25.1g
26	木	麦ごはん さつま汁 さかなハンバーグ 野菜のおかかかけ	こめ あぶら さとう さつまいも	おしむぎ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あじ いわし たまご かつおぶし ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えのき キャベツ もやし ごぼう だいこん こまつな	643kcal 32.2g
27	金	サッポロラーメン たこあげ 大根ときゅうりのピリ辛 くだもの(ぼんかん)	ラーメン ごまあぶら じゃがいも でんぷん	あぶら ごま ポテトパウダー こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とんこつ まだこ こなかつお あおのり	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ コーン にんにく しょうが だいこん きゅうり ぼんかん	572kcal 23.8g

※ 食材等の都合により、献立の一部を変更することがあります。