

はくはくだより2月

令和5年 1月31日
 小金井市立本町小学校
 栄養士 小林 弥生

2月3日は
 節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べて
 体の中から鬼を追い払い、病気に
 負けない体をつくりましょう。

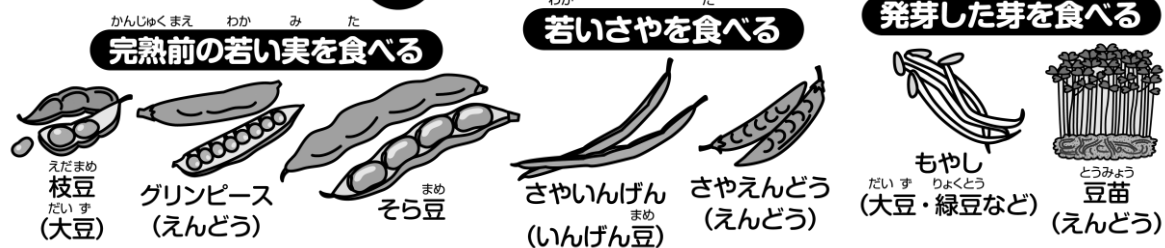
「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思えます。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



本校の給食では、2月3日(金)に「節分献立」を提供します。
 豆を使った食材には「納豆」、節分にかざる風習のある「いわし」を使ったいわしフライなど節分にちなんだ献立です。節分は、鬼を追い払って新年を迎える立春の前日の行事です。
 給食の豆といわしをしっかりと食べて、丈夫な体で春を迎えましょう。

2月6日～10日は・・・
リクエスト給食週間
 です!!



12月末に、食べたい給食や好きな給食のアンケートを取りました。そのなかで、特に人気のあったメニューが2月に登場します。アンケートは、主食部門(ごはん・麺・パン)、おかず部門(肉・魚・豆など)、スープ・その他部門(汁物やデザート)の3部門に分けてきました。結果は以下のとおりです。自分の書いたメニューは入っていましたか?

主食部門 (ごはん・麺・パンなど)

第1位: カレーライス 第2位: ラーメン 第3位: シナモントースト
 きつねうどん

おかず部門 (肉・魚・豆・おもちなど)

第1位: チーズもち 第2位: とりのからあげ 第3位: ハンバーグ

スープ・その他部門 (汁物やデザートなど)

第1位: フルーツパンチ 第2位: ABCココロスープ 第3位: スイートポテト

★今回集計は給食委員会のみなさんがやってくれました。ありがとうございました★

◆ 給食費について ◆
 次回の給食費の引き落としは、**2月17日(金)に2・3月分を合わせて**引き落とします。遠足や移動教室で給食を食べなかった分の返金を相殺していますので、金額は学年ごとに異なります。別途配布予定のお手紙を御確認ください。
 今回の引き落としが今年度最後になりますので、前日までに必ず登録しているゆうちょ銀行口座残高を御確認ください。

2月よてい、こんだてひょう



令和4年度

小金井市立本町小学校

日	献立名	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	1材料 たんぱく質 脂質
1 水	ぎゅうにゅう ホイコーローどん ビーフンスープ デコボン	豚ばら肉、テンメ ンジャン、鶏もも 肉	米、玄米、かたく り粉、ビーフン	米ぬか油、ごま油	666 kcal 21.9 g 24.8 g
2 木	ぎゅうにゅう ダイスチーズパン フィヤベース かりかりだいすサラダ ヨーグルト	いか、むきえび、ほ たて、大豆(乾)	オリーブ油、米ぬ か油、揚げ油	にんじん、トマト 缶	622 kcal 31.0 g 20.6 g
3 金	ぎゅうにゅう ごはん/なっとう いわしフライ かぶのゆかりあえ すまし汁	納豆、いわし開き、 木綿豆腐	米、小麦粉、パン 粉(乾燥)	揚げ油	661 kcal 29.5 g 21.3 g
6 月	ぎゅうにゅう ごもくちゅうかどん ワントンスープ スープ・その他部門1位	鶏もも肉、むきえ び、うすら卵(水 煮)、鶏もも肉	米、玄米、かたく り粉、乾燥カレー ソウ	米ぬか油、ごま油	688 kcal 25.2 g 17.2 g
7 火	ぎゅうにゅう 主食部門1位 かいそうサラダ オレンジ	鶏もも肉	米、じゃがいも、 小麦粉、はちみつ、 三温糖	米ぬか油、有塩ハ ター、ごま油、白 いりごま	647 kcal 18.9 g 19.8 g
8 水	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン やさいたっぷりグラタン スープ・その他部門2位	鶏もも肉、ベーコ ン	米、小麦粉、A B Cマカロニ	米ぬか油、有塩ハ ター	612 kcal 24.3 g 26.6 g
9 木	ぎゅうにゅう むぎごはん おかず部門2位 いそかあえ のっぺいじる	鶏もも肉、おほか か	米、おむぎ、か たくり粉、米粉、 さといも、板こんに ゃく	米ぬか油、揚げ油	655 kcal 25.4 g 23.3 g
10 金	ぎゅうにゅう 主食部門2位 おかず部門1位 だいこんサラダ	豚ひき肉、白みそ	冷凍ラーメン、丸 もち、三温糖	ラード、練りごま、 有塩バター、米ぬ か油、ごま油、白 いりごま	612 kcal 23.8 g 23.6 g
13 月	ぎゅうにゅう とりごぼうおこわ さわらのさいきょうやき にびたし ざくざくじる	鶏もも肉、油揚げ、 さわら、西京みそ、 木綿豆腐	米、もち米、糸こ んにゃく、三温 糖、さといも、板こ んにゃく	米ぬか油	634 kcal 30.5 g 22.4 g
14 火	ぎゅうにゅう クリームスープパスタ わかめサラダ チョコチーズタルト	ベーコン、たまご	スパゲッティ 半分、小麦粉、 三温糖、クーベル チュールチョコ レート、タルト カップ	オリーブ油、米ぬ か油、白いりごま	705 kcal 23.6 g 33.5 g
15 水	ぎゅうにゅう ざっくごはん カジキのカレーたつた ほうれんそうのあえもの めったじる	めかじき、豚もも 肉、白みそ、赤みそ	米、玄米、黒米、お むぎ、きび、か たくり粉、米粉、 三温糖、板こんに ゃく、さつまい も	米ぬか油	607 kcal 26.5 g 19.0 g

日	献立名	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	1材料 たんぱく質 脂質
16 木	ぎゅうにゅう とうふのうまにどん はっとじる オレンジ	木綿豆腐、鶏もも 肉	米、三温糖、かたく り粉、小麦粉、油麩	にんじん、ごま つな	601 kcal 21.4 g 14.6 g
17 金	ぎゅうにゅう ハムカツ ハニーマスタードマリネ おめとむぎのスープ	ポークハム、鶏も も肉、いんげんま め(乾)	米、小麦粉、パン 粉(生)、パン粉(乾燥)、 ちみつ、おむぎ、 じゃがいも	にんじん、プロコ コリー	662 kcal 25.9 g 18.0 g
20 月	ぎゅうにゅう むぎごはん すぶた ちゅうかコンスープ	豚肉、鶏もも肉、た まご	米、おむぎ、かたく り粉、米粉、三温糖	米ぬか油、揚げ油、ご ま油	664 kcal 23.4 g 23.4 g
21 火	ぎゅうにゅう カレーパン こまつなウインナーのポトフ いちご	鶏ひき肉、豚もも 肉、小松菜入り ウィンナー	丸パン、パン粉(生)、 小麦粉、パン粉(乾 燥)、じゃがいも	米ぬか油	580 kcal 23.6 g 25.1 g
22 水	ぎゅうにゅう さくらえびとチーズのピラフ ミネストローネ カラフルサラダ	鶏ひき肉、おほか か、鶏もも肉	米、おむぎ、マカロ ニ、スパゲッティ、 じゃがいも、三温糖	有塩バター、オリ ーブ油、米ぬか油	585 kcal 20.6 g 16.8 g
24 金	ぎゅうにゅう チャーホーサイどん ちゅうかスープ フルーツあんぱん	豚もも肉、鶏もも 肉	米、はるさめ、かたく り粉、上白糖	米ぬか油、ごま油	638 kcal 20.6 g 14.7 g
27 月	ぎゅうにゅう ひじきごはん たらのでりやき おほかあえ かぶとはくさいのスープ	鶏ひき肉、油揚げ、 まだら、おほか、鶏 もも肉	米、糸こんにゃく、三 温糖、かたくり粉	米ぬか油	617 kcal 25.1 g 22.5 g
28 火	ぎゅうにゅう ごはん さけフライ ガーリックソテー だいこんのさっぱりスープ	さけ、ベーコン、鶏 もも肉	米、小麦粉、パン粉(乾 燥)、パン粉(生)、か たくり粉	米ぬか油	633 kcal 28.4 g 21.2 g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
 * 栄養表示は中学年のものです。低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。
 * 太字の食材は小金井市産の地場産物を使用する予定です。
 * 小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

★ 給食費引き落としのお知らせ ★

次回の給食費の引き落としは、**2月17日(金)**で、2・3月分合わせた金額となります。
 遺失や移動教室、学級閉鎖等で給食を食べなかった分の返金がありますので、
 各学年で金額が異なります。御注意ください。詳細は別途お手紙でお知らせいたします。