

2月給食だより

令和6年1月29日

寒河江市立西根小学校 発行

だいず げんき 大豆パワーで元気に！！

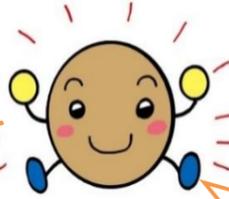


2月3日は節分です。病気やけがをしないで、健康に過ごせるようにと願いをこめて、豆まきをします。豆まきの豆は、大豆です。大豆には、災いや病気など悪いものを追い払う力があると信じられていたからです。日本人の健康を支えてきた“畑の肉”「大豆」のよさを見直し、大豆パワーを大いにとり入れましょう！

コレステロールを下げるよ！

からだをつくるよ！

…質のよい「たんぱく質」が多い。



頭の働きをよくするよ！

…記憶力や集中力を高める「レシチン」が多い。

骨や歯をじょうぶにするよ！

…「カルシウム」と「鉄分」が多い。

血行をよくし、老化を防ぐよ！

…体の中の酸化を防ぐ「ビタミンE」が多い。

ごはんといっしょに食べるとさらにパワーアップするよ！



疲れにくくするよ！

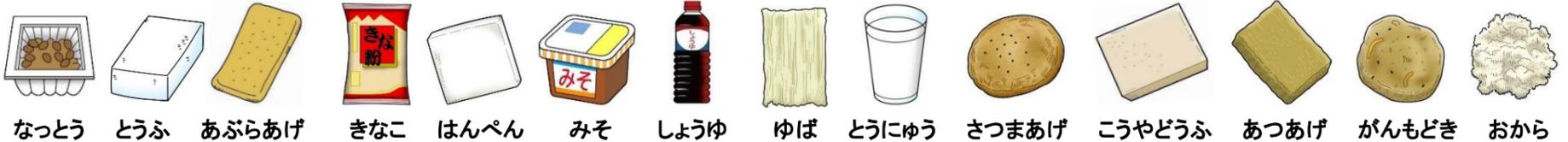
…糖質をエネルギーに変える「ビタミンB1」が多い。

おなかがつっきりするよ！

…「食物繊維」が多く、腸を刺激して便秘を防ぐ。

大豆変身クイズ 次の食べ物の中で大豆からできていないものが2つあります。どれでしょう？

※こたえは下にあります。



ねらい	箸を正しく使って食べよう	根菜のよさを知ろう	日本の郷土料理を味わおう	風邪に負けない食事を知ろう	たんぱく質の働きを知ろう
日(曜)				1日(木)	2日(金)
予定こんだて	2月は曜日ごとに学校給食の「ねらい」を決めています。	にほん きょうどりょうり あじ 日本の郷土料理を味わおう すいようび きゅうしよく 水曜日の給食のねらいは、「日本の郷土料理を味わおう」です。山形県の郷土料理だけでなく、他の都道府県の郷土料理が登場します。お楽しみに！ ★ 7日・・・「にんじんしりしり」(沖縄県) ★ 21日・・・「かしわめし」(福岡県) ★ 28日・・・「けんちん汁」(神奈川県)		ちゅうかおこわ風 牛乳 おひたし キムチじる	セルフサンド (こめこしよくパン・ゆでやさい・ハンバーグ・ケチャップ) 牛乳 かきたまスープ
きいろのなかま				ごはん ごまあぶら さとう	こめこしよくパン あぶら
あかのなかま				ぶたにく 牛乳 とうふ みそ かき	ぶたにく とりにく たまご わかめ
みどりのなかま				にんじん しめじ ねぎ もやし ほうれんそう はくさい	たまねぎ キャベツ ピーマン
日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
予定こんだて	もずくどん 【柴橋小選択献立】 牛乳 ゆかりあえ えのきのみそしる	ごはん 牛乳 さといもコロック ちくさあえ キャベツのみそしる	ごはん 牛乳 やさいにくだんご にんじんしりしり 【沖縄県の料理】 じゃがいものみそしる	ごはん 牛乳 みそほうれんそういり あつやきたまご ひじきに たまねぎのみそしる	マーボーやきそば 牛乳 かぼちゃコロック
きいろのなかま	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん さとう ごま さといも	ごはん あぶら じゃがいも	ごはん あぶら さとう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ じゃがいも あぶら
あかのなかま	ぶたにく もずく 牛乳 とうふ みそ	牛乳 あぶらあげ みそ	牛乳 とりにく まぐろ あぶらあげ みそ	牛乳 たまご さつまあげ ひじき みそ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ
みどりのなかま	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが だいこん ブロッコリー えのき ねぎ	ほうれんそう もやし にんじん しいたけ キャベツ えのき	にんじん	ほうれんそう にんじん こんにゃく たまねぎ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ にら かぼちゃ

2月の献立から



5日(月)もずく丼 **【柴橋小選択献立】**

ねらい: 箸を正しく使って食べよう

もずく丼は、つるつるして箸の間から落ちやすいので、上手に食べてほしいです。

7日(水) にんじんしりしり



ねらい: 日本の郷土料理を味わおう

にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理です。しりしりは「干切り」という意味の沖縄の方言です。細長く切ったにんじんと炒めて作ります。にんじんはカロテンが多く含まれ、体の中に入るとビタミンAに変わります。ビタミンAは目の健康を保ったり、かぜなどの病気にかかりにくくしたりします。

21日(水) かしわめし



ねらい: 日本の郷土料理を味わおう

かしわめしは鶏肉が入った混ぜご飯で、福岡県の郷土料理です。九州では、鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。鶏肉とごぼう、しいたけなどの具材を調味料で煮込んで、炊き上がったご飯に混ぜて作ります。

ねらい	箸を正しく使って食べよう	根菜のよさを知ろう	日本の郷土料理を味わおう	風邪に負けない食事を知ろう	たんぱく質の働きを知ろう
日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
予定こんだて	ふりかえきゅうじつ 振替休日	<u>県産ぶたにくと</u> <u>こんさいのカレーライス</u> 牛乳 けんさん 県産はくさいの フレンチサラダ	ごはん 牛乳 チキンメンチカツ きりぼしだいこんの ガーリックいため はくさいのみそしる	ごはん 牛乳 にしんかんろに けんさん <u>県産だいこんのもの</u> <u>さつまいもじる</u>	きなこパン 牛乳 <u>かいそうサラダ</u> コンソメスープ
きいろのなかま	 ノロウイルス予防 手洗いしっかり	ごはん あぶら さとう カレールウ	ごはん あぶら	ごはん あぶら さつまいも	コッパン あぶら さとう ごまあぶら
あかのなかま		牛乳 ぶたにく	牛乳 とりにく パーコン わかめ あぶらあげ みそ	牛乳 にしん あぶらあげ さつまあげ みそ	牛乳 きなこ かいそう パーコン
みどりのなかま		にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう はくさい ブロッコリー パプリカ	にんじん ほうれんそう にんにく はくさい	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ しょうが	きゅうり にんじん コーン ブロッコリー はくさい
日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
予定こんだて	ごはん 牛乳 <u>こうやどうふのあまからに</u> おひたし もやしじる	ごはん 牛乳 さけのしおやき ようふうおからに <u>だいこんのみそしる</u>	<u>かしわめし</u> 【福岡県の料理】 牛乳 あさづけ とうふじる	ごはん 牛乳 やさいかレーコロック いとこんにゃくのきんぴら ふのみそしる	てんのうたんじょうび 天皇誕生日
きいろのなかま	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん オリーブあぶら	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ごはん じゃがいも あぶら さとう ぶ	 ふるさとの味 大切にしよう
あかのなかま	牛乳 こうやどうふ あつあげ みそ	牛乳 さけ おから まぐろ チーズ あつあげ みそ	牛乳 とりにく とうふ みそ	牛乳 まぐろ みそ	
みどりのなかま	にんじん あおな もやし はくさい しめじ	たまねぎ えのき ピーマン えだまめ だいこん	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが ねぎ	にんじん しめじ ピーマン こんにゃく えのき たまねぎ	
日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	
予定こんだて	わかめごはん 牛乳 <u>こめこいりはるまき</u> わふうあえ あつあげのみそしる	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ <u>コールスローサラダ</u> わかめのみそしる	ゆきわかまる 雪若丸ごはん 牛乳 いわしのうめしょうゆに しおこんぶあえ <u>けんちんじる</u> 【神奈川県料理】	<u>ピピンバ風チャーハン</u> 牛乳 ちゅうかスープ	 ごちそうさまでした
きいろのなかま	ごはん あぶら	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも ドレッシング	ごはん	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	
あかのなかま	牛乳 ぶたにく あつあげ わかめ みそ	牛乳 とりにく わかめ たまご みそ	牛乳 いわし とうふ こんぶ	牛乳 ぶたにく	
みどりのなかま	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ あおな	しょうが にんにく きゅうり キャベツ えのき コーン	キャベツ きゅうり にんじん だいこん だいこんば ごぼう しいたけ こんにゃく	もやし ほうれんそう にんじん はくさい にんにく しょうが ねぎ たら コーン	

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。