



給食だより

<2月号>

札幌市立信濃小学校
札幌市立厚別西小学校

2月4日は立春。暦の上ではもう春になろうとしているのに寒い日が続いています。今月は、スキー場に出かける学年もあります。インフルエンザやかぜ等で体調を崩さないように、栄養と休養を十分とるように心がけましょう。また、外から帰ったら、必ず手洗いうがいをしっかり行って、ウイルスや細菌の侵入を防ぎましょう。



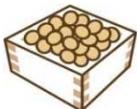
節分 2月3日



- 季節の変わり目となる、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日が「節分」ですが、現在では、一年の始まりである立春の前日だけを「節分」と呼ぶようになりました。
- 豆まきは、「節」の変わり目に生じる「邪気(じゃき)」を鬼に見立て、炒った「大豆」をその鬼にぶつけて追い払い、一年の無病息災を願って行われます。
- 北海道では、積雪の関係か「大豆」ではなく、殻付きの「落花生」で豆まきをすることが多いようです。



大なる豆~大豆



漢字で「大豆」と書きますがこれは、<大なる豆>ということを表しています。

<大なる>とは「第1番目」という意味で栄養豊富であることが大豆の名前の由来になりました。「畑の肉」の別名を持つたんぱく質豊富な大豆を給食でも多く取り入れています。

大豆の栄養

- **たんぱく質** ○
「畑の肉」といわれている大豆は、その成分の約35%が必須アミノ酸の良質なたんぱく質で、成長期の子どもたちに欠かすことができません。
- **カルシウム** ○
骨や歯の構成成分であり、骨粗しょう症の予防やイライラをしずめる働きがあります。
- **食物せんい** ○
腸内の有害物質を排出します。
- **サポニン** ○
脂肪細胞にたまってしまった脂肪の分解を促す働きや過酸化脂質を低下させる働きがあり、肥満や動脈硬化、血栓などを予防します。
- **イソフラボン** ○
大豆胚芽に含まれるフラボノイドの一種で、骨粗しょう症や高脂血症、高血圧に効果があります。
また、女性ホルモンと似た働きがあり、乳がんの予防にも効果があるといわれています。



たくさんのメッセージ、ありがとう！

- * いつもおいしいきゅうしょくをつくってくれてありがとうございます。まい日はこんでくれて、うれしいです。ピピンバが一ばんおいしかったです。またつくってください。(1年生女子)
- * いつもおいしい給食をつくってくれて、毎日元気いっぱいです。これからもつくるのがいそがしいかもしれませんが、おいしい給食をおねがいます。(4年生女子)
- * 給食を作ってくれるおかげで、集中することができたり、力をつけたりすることができます。感謝しきれないくらい感謝しています。これからもあと約1年間よろしくおねがいます。(5年生男子)



1月21日(火)~27日(月)の給食週間中に子どもたちから給食室にうれしいメッセージがたくさん届きましたので、一部をご紹介します。(信濃小学校 児童)

2月のよていこんだて

月	火	水	木	金
3 ●◆ツイストパン ◆あさりのチャウダー Feチキンナゲット 小松菜とコーンのサラダ <small>あさり・ペーコン・小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏肉・おから・小麦粉・片栗粉・米粉・ホールコーン・ごま</small> 691kcal 2.8g	4 豆とひき肉のカレー ●◆小松菜サラダ ☆スライスパン <small>牛挽肉・金時豆・手亡豆・大福豆・レーズン・セロリ・小麦粉・ロースハム(卵・乳)・春雨・ひじき・ごま油・ごま</small> 672kcal 1.9g	5 味噌ラーメン シナモンポテト いよかん <small>豚挽肉・味噌・すりごま・メンマ・にんじん・もやし・まわかめ・いりごま・ごま油・さつまいろ・シナモン・粉砂糖</small> 600kcal 2.0g	6 焼豚チャーハン ◆カレーコロッケ ◆☆ヨーグルト和え <small>胚芽米・大麦・豚肉・ホールコーン・椎茸・グリーンピース/じゃが芋・豚肉・牛乳・小麦粉/黄桃・洋梨・ヨーグルト</small> 673kcal 1.4g	7 ごはん 味噌汁 ●鮭ザンギ きんぴら(あさり入り) <small>厚揚げ・たまご茸・小松菜/鮭・卵・片栗粉・ごま/牛乳・あさり・ごぼう・にんじん・ごま油・ごま</small> 690kcal 2.1g

今月のくだもの

 いよかん

 パン缶

* Feチキンナゲットは鶏肉とおからを混ぜて作った鉄分強化の加工品です。
 * 種類が多いインゲン豆のうち、金時・手亡・大福の3種類を使ったドライカレーです。
 * いよかんは、みかんとオレンジの交雑種で伊予の国(愛媛)で栽培されました。
 * 角切りの豚肉を特製のタレで煮て作る焼豚が焼豚チャーハンのおいしさの秘密です。
 * ごぼうとにんじんだけでなく、牛肉とあさりも入る栄養満点のきんぴらです。

10 ●◆背割りコック 麦入り野菜スープ ●たこ焼き風天ぷら チョコクリーム <small>ペーコン・キャベツ・にんじん・セロリ・大麦/豆腐入りかまぼこ・卵・小麦粉・鯉節・青のり/豆乳・チョコレート・ココア</small> 603kcal 2.9g	11 建国記念の日 	12 パスタ & シーフードトマトソース チキンマリネサラダ <small>ペーコン・えび・いか・あさり・オリーブオイル・マッシュルーム・小麦粉・ホールトマト/鶏肉・キャベツ・にんじん・きゅうり・ごま</small> 641kcal 2.2g (信濃)4・6年いすみスキー学習	13 ひじきごはん 味噌汁 ●豚肉のカレーフライ <small>胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・グリーンピース/じゃが芋・わかめ・玉ねぎ/豚肉・卵・小麦粉・オートミール</small> 654kcal 2.4g (厚別西)2・3年おおぞらスキー学習	14 カオ・ラートナー・ガイ 小松菜スープ ☆スライスパン <small>鶏肉・小麦粉・片栗粉・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・小ねぎ・コーンスターチ・オスターソース/ペーコン・春雨・ホールコーン</small> 678kcal 2.0g
---	--	--	---	--

デコポン

 清見オレンジ


* 食物繊維が豊富な押し麦を入れた野菜スープであっさりとしたおいしさです。
 * 一口大の鶏肉をから揚げにして、ゆで野菜と一緒にドレッシングで和えたサラダです。
 * パン粉にオートミール(燕麥)を入れることで、香ばしくなっておいしくなります。
 * カオ・ラートナー・ガイは、タイの料理でナンプラーを使った鶏肉のあんかけご飯です。

17 ●◆角食 ◆白菜と肉ボールのクリーム煮 ●ツナペースト ミニトマト(2個) <small>豚挽肉/ツナ缶/焼豆腐/白菜/小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/まぐろ水煮・マヨネーズ(卵)・マカロニ</small> 640kcal 2.9g	18 ごはん 白玉汁 日本海ホツケフライ & 中濃ソース 揚げ入りおひたし <small>白玉もち・鶏肉・高野豆腐・ごぼう・大根・椎茸・ほうれん草/ホッケ・小麦粉/油揚げ・白菜・鯉節</small> 662kcal 1.2g (信濃)3・5年いすみスキー学習 (厚別西)4~6年スキー学習	19 カレーうどん ごまポテト デコポン <small>鶏肉・油揚げ・にんじん・たけのこ・ごぼう・たまご茸・椎茸・ほうれん草・小麦粉/じゃが芋・すりごま</small> 662kcal 1.2g	20 とりめし(美唄) 味噌汁 かわいいの唐揚げ & 天つゆ <small>鶏肉(もも・むね)・玉ねぎ・生姜・鶏がらスープ/厚揚げ・小松菜・味噌/かわいい・片栗粉</small> 602kcal 2.7g (信濃)小 いすみ学級 (厚別西)ホーフフェスティバル	21 ☆スタミナ丼 味噌汁 ☆スライスパン <small>豚肉・メンマ・もやし・にんじん・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ごま油・ごま/大根・油揚げ</small> 630kcal 2.4g (信濃)小 どんぐり交流給食
---	--	--	--	---

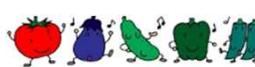
* 果物は、旬のものや価格を考慮して選んでいます。

* まぐろ水煮とマカロニ、きゅうりをマヨネーズと塩こしょうで和えたものをパンにはさみます。
 * ゆでた白玉もちを醤油で味付けをした具だくさんの汁物に入れます。
 * 寒い冬にピッタリなとろみのあるカレーうどん。ホカホカと体が温まります。
 * 青まで食べられるように加工したかわいいをから揚げにして天つゆをかけます。
 * この時期は、厚別区でとれた「にら」を使えないので普通の「スタミナ丼」です。

24 天皇誕生日 振替休日 	25 ●ソースカツ丼 味噌汁 からし和え <small>豚肉・卵・小麦粉・パン粉・キャベツ/高野豆腐・小松菜・味噌/焼豆腐・なばな(洋種)・もやし</small> 678kcal 2.4g	26 パスタ&ミートソース ●◆ごぼうチップサラダ ◆型抜きプロセスチーズ <small>豚肉・大豆・にんじん・マッシュルーム・セロリ・パセリ・小麦粉・ホールマト/ロースハム(卵・乳)・ホールコーン・キャベツ・ごま</small> 687kcal 2.6g	27 ◆ピラフのホワイトソース (えび入り) ほうれん草とペーコンのサラダ <small>胚芽米・大麦・トマトソース・バター・鶏肉・えび・ほたて・小麦粉・牛乳・チーズ・豆乳/ペーコン・もやし・ごま</small> 644kcal 2.0g	28 ごはん 厚揚げのカレーソース ナムル 清見オレンジ <small>厚揚げ・豚挽肉・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・小麦粉/ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・ごま</small> 679kcal 1.3g
---	---	---	--	---

* 春を感じさせる「なばな」は洋種の菜の花。苦味が少ないので食べやすい味です。
 * ごぼうをカラッと油で揚げてサラダにトッピング。カリカリした味わいがおいしいです。
 * オレンジ色のピラフにシーフードホワイトソースのコントラストがきれいな一品です。
 * 厚揚げをさつとゆでて、挽肉で作ったカレーソースで煮込みます。

MILK
 ♪牛乳は、毎日200mlつきます。


アレルギー表示
 ●卵使用 ◆牛乳・乳製品使用
 ☆果物(柑橘類以外)使用
 ◎ナッツ類使用


MEMO
 *給食で使用している主な食材を載せてあります。
 (/は、献立の区切りです。)
 *献立下段の数字は、中学年(3・4年生)基準のエネルギー量と塩分量です。
 *アレルギー等で食べられない食品があった場合には、その分の栄養素が不足しますので、ご家庭で補うようにしていただきたいです。

＜お知らせ＞
 今月も札幌市学校給食会のご協力により、様々な青果物を給食に使用します。
 ●スノーマーチ(じゃが芋) ⇒ 雪のように白い肉質が特徴のじゃが芋で、産地は北見地区です。
 ●小松菜、ほうれん草、春菊、青梗菜 ⇒ 福岡産の品質の良い物を使用します。
 ●なばな(洋種) ⇒ この時期が旬の三重県産のおいしい洋種なばなです。
 ●デコポン ⇒ 愛媛産の甘くておいしい柑橘類のデコポンを使用します。
