



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

今年の節分は2月2日で、3日はもう立春です。

暦の上では、春になるのですが、まだ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、食事前には、必ず手洗い・うがいを忘れずに行い、ウイルスや細菌の侵入を防ぎましょう。



大いなる豆～大豆は、栄養の宝庫です

漢字で「大豆」と書きますが、これは、<大いなる豆>ということを表しています。<大いなる>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「大豆及び大豆加工品」を給食でも多く取り入れています。



- ◎ たんぱく質…成分の約35%が必須アミノ酸からなる良質なたんぱく質で、体の成長に関係します。
- ◎ 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…腸内の有害な物質を排出します。
- ◎ 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。
- ◎ サポニン…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ます。

食育動画のご案内

*JAグループ北海道、北海道教育大学、コンサドーシ、北海道教育委員会の4者が共同で作成した「小中高校生向けの食育動画」が、JAグループ北海道のホームページでご覧いただけます。ぜひ、お時間のある時にお子様とご覧ください。

スキー学習 お弁当づくりのポイント



●主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく!

◎主食～ご飯やパンなどエネルギーになるもの
おにぎりやサンドイッチなど、はしを使わずに食べられるものがおすすめです。



◎主菜～肉、魚や卵などたんぱく質の多いおかず
フォークやつまようじで食べられるようにひとくちサイズにするとよいでしょう。
(おにぎりの具にしてもOK)



◎副菜～野菜やきのこ、芋などビタミン類や食物せんいが多いおかず
疲れをとるビタミンの多い野菜やきのこ、芋などのおかずも入れて。みかんやりんごなどの果物も添えるとベストです。



●プラスワン*アドバイス

★お弁当を作る前には、必ず、手や指をよく洗いましょう!

★前日のおかずをお弁当用に小分けにしておき、当日の朝、温めるだけにすると便利です。

★お弁当箱・はし・水筒などは、前日に準備しておく、朝あわてずにする。

★スキー学習では、寒い場所に置いておくことになるので、お弁当がかなり冷たくなります。保温のできるジャータイプのお弁当箱や使い捨てカイロを使うなど、保温にもひと工夫がおすすめです。



スキー学習当日は、朝ごはんも忘れずに!



2月のよていこんだて



お知らせ・・・今月は、9日(火)に道産牛肉を、19日(金)にかれい香草焼きを味わいます！

月	火	水	木	金
1 ☆豆とひき肉のカレー もやしのごまサラダ	2 ●◆背割りコッペ 麦入り野菜スープ ●豚肉のカレーフライ チョコクリーム	3 ごはん 芋だんご汁 日本海産ほっけフライ & 中濃ソース ごま和え	4 ●ためきうどん(えび入り) ◆チーズポテト みかん	5 ◆チキンライス ●高野豆腐のフライ ほうれん草と ベーコンのサラダ
牛挽肉・豚挽肉・金時豆・手亡豆・大豆・レーズン・セロリ・小麦粉/ほうれん草・ホールコーン・味噌・ごま	ベーコン・キャベツ・にんじん・セロリ・大麦/豚肉・卵・小麦粉・パン粉・オートミール/豆乳・チョコレート・ココア	鶏肉・じゃが芋・片栗粉・大根・にんじん・ごぼう/ほっけ・小麦粉・パン粉/ほうれん草・もやし・ごま	卵・えび・アサリ・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・鶏肉・つと・たまご茸・椎茸/バター・牛乳・スキムミルク	胚芽米・大麦・鶏肉・トマトジュース・マッシュルーム/卵・高野豆腐・小麦粉・パン粉・ごま・ベーコン・もやし・ごま
672kcal 1.9g	664kcal 2.5g	646kcal 1.8g	667kcal 1.8g	630kcal 2.2g

* 節分の豆まきの大豆といんげん豆の金時と手亡豆を入れたドライカレーです。
 * 食物せんいが豊富な押し麦を入れた野菜スープでありさりとおいしさです。
 * じゃが芋をゆでてつぶし片栗粉を練り混ぜた芋団子をしょうゆ味の汁に入れます。
 * ためき(揚げ玉)には、鉄分の多い切干大根やひじき、春菊などが入ります。
 * トマトジュースを入れて炊くチキンライスは、薄いオレンジ色で上品な味わいです。

8 ●かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 おひたし	9 ソフトフランスパン ビーフシチュー 小松菜とコーンのソテー ☆いちご(2個)	10 ごはん ●卵豆腐 ●いかのコロコロ揚げ のりの佃煮	11 建国記念の日 	12 焼豚チャーハン ひじき入り春巻き ◆☆フルーツタワー
卵・アサリ・えび・桜えび・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・片栗粉/豆腐・小松菜・もやし・鰹節	牛肉(モモ・肩ロース)/にんじん・じゃが芋・セロリ・ホールトマト・サイヤゲン・小麦粉/小松菜・ホールコーン・バター	卵・豆乳・鶏挽肉・つと・たけのこ・椎茸・にんじん・片栗粉/卵・いか・小麦粉/海苔・ひじき・水あめ		胚芽米・大麦・豚肉・ホールコーン・椎茸・ゴマ油/豚肉・たけのこ・小麦粉・片栗粉/ヨーグルト・黄桃缶・洋梨缶
641kcal 2.1g	700kcal 2.4g	660kcal 2.1g		688kcal 1.4g

* 具だくさんのかき揚げをご飯の上のせ、手作りの天つゆをかけて食べます。
 * 牛肉のおいしさをたっぷり味わうなら、やはりじっくり煮込んだビーフシチューです。
 * 豆乳とだし汁を加えた卵液を蒸して卵豆腐を作り、野菜たっぷりのあんをかけます。
 * 角切りの豚肉を特製のタレで煮て作る焼豚がおいしさの秘密です。

15 鶏ミックス丼 味噌汁 酢のもの	16 ●◆背割りコッペ ◆あさりのチャウダー セルフドッグ (フランクフルト) ●◆ビーンズサラダ	17 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃもの南蛮漬け 清見オレンジ	18 カレーうどん ごまポテト デコポン	19 とりめし(美唄) 豚汁 かれい香草焼き
鶏肉・厚揚げ・たけのこ・椎茸・にんじん・ピーマン・小麦粉・片栗粉/油揚げ・キャベツ/わかめ・きゅうり・春雨	アサリ・ベーコン・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/豚肉/ローズハム(卵・乳)・枝豆・手亡豆・ゴマ油	豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・片栗粉/カラフト子持ちししゃも・小麦粉・片栗粉・ピーマン・玉ねぎ・にんじん	鶏肉・油揚げ・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・椎茸・たまご茸・長ねぎ・小麦粉/じゃが芋・すりごま	胚芽米・大麦・鶏肉(モモ・ムネ)・玉ねぎ・生姜/豚肉・豆腐・コンニャク・じゃが芋・味噌/カレー・パン粉・片栗粉
682kcal 2.4g	696kcal 3.7g	653kcal 1.7g	662kcal 1.1g	636kcal 2.3g

* 今年度2度目の酢のもの。子どもが苦手な酸味は、食べることで獲得する味覚です。
 * 大豆やいんげん豆などの豆類は、お腹の調子を整える食物せんいが豊富です。
 * オイスターソースは、かき貝から作られる風味のある調味料です。
 * 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。
 * 初登場の「かれいの加工品」です。「香草焼き」のネーミングですが油で揚げます。

22 ごはん 厚揚げのカレーソース 切干大根のサラダ ミニトマト(2個)	23 天皇誕生日 	24 ●◆角食 ◆白菜と肉ボール のクリーム煮 ●ツナサンド ☆スライスパン	25 パスタ & シーフートマトソース バジルポテト	26 ひじきごはん 味噌汁 北海道プリカツ & 中濃ソース
厚揚げ・豚挽肉・にんじん・サイヤゲン・小麦粉/マクロ水煮・にんじん・もやし・きゅうり・ごま・味噌・ゴマ油		豚挽肉・すりみ・焼豆腐・片栗粉・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/胡瓜・マヨネーズ	ベーコン・えび・イカ・アサリ・マッシュルーム・セロリ・オリーブオイル・ホールトマト・小麦粉/じゃが芋・オリーブオイル・バジル	胚芽米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・白滝・グリーンピース・じゃが芋・わかめ/プリ・小麦粉・片栗粉・パン粉
691kcal 1.4g		610kcal 2.8g	675kcal 2.1g	639kcal 2.9g

* 厚揚げをさっとゆでて、挽肉で作ったカレーソースで煮込みます。
 * まぐろ水煮ときゅうりをマヨネーズ&塩しょうゆで和えたものをパンにはさみます。
 * 素揚げしたじゃが芋にオリーブ油で炒めたにんにくとバジルをからめます。
 * 北海道産の新鮮な天然プリをこしょうだけで味付けした加工品です。

MILK
♪牛乳は、毎日200mlつきます。

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

* 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と思ひます。

- 今月のくだもの
 みかん
- いちご
- 清見オレンジ
- デコポン
- パイン缶

果物は、旬や価格を考慮して選んでいますので変更になる場合があります。

