

[ 令和4年度 2月分小学校給食予定献立表 ]

福川市教育委員会 (福川市立福川東小学校)

日	献立名	牛乳	材料名			11時 - (kcal) たんぱく質 (g)
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)	
1水	おやこ豆ごはん		精米 おおむぎ 砂糖 なたね油	油揚げ 大豆 干しエビ	にんじん ぶなしめじ 枝豆	634 kcal
	さばのカレームニエル ごまずあえ	○	小麦粉 ごま 砂糖	さば	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん	27.2 g
2木	サンラータンメン (ちゅうかめん)	○	なたね油 ごま油 でんぷん ちゅうかめん	ぶた肉 豆腐 たまご	にんにく にんじん たけのこ こまつな 干しいたけ	629 kcal
	もやしの炒めもの		なたね油	とり肉	にんじん りょくとうもやし にはら	26.2 g
	きなこカップケーキ		米粉 砂糖 なたね油	きな粉 豆乳		
3金	ごはん		精米 おおむぎ			605 kcal
	とり肉の塩こうじ焼き			とり肉		33.8 g
	くきわかめサラダ	○	ごま ごま油 砂糖	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	
	つみれ汁 福豆			いわしつみれ とうふ 白みそ 大豆	にんじん だいこん ねぎ	
6月	小松菜豚みそ丼 (ごはん)	○	砂糖 でんぷん ごま なたね油 精米 おおむぎ	ぶた肉 赤みそ	しょうが にんにく こまつな にんじん りょくとうもやし 干しいたけ	635 kcal
	肉団子のスープ		はるさめ ごま油	肉団子	たまねぎ にんじん キャベツ にはら	25.2 g
7火	フラワーロール		フラワーロール			602 kcal
	マカロニのひりひりあえ	○	マカロニ 小麦粉 なたね油 バター	とり肉 えび あさり 牛乳 スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん	25.6 g
	ビーンズサラダ		なたね油 砂糖	大豆	キャベツ にんじん コーン	
8水	元気ごはん		精米 おおむぎ 五穀米			586 kcal
	和風オムレツ	○	砂糖 でんぷん	オムレツ		21.4 g
	切干しだいこんサラダ		ごま なたね油 砂糖		切干しだいこん ほうれんそう りょくとうもやし にんじん	
	こまなべふう汁		ごま油	ぶた肉 赤みそ	しょうが にんにく にんじん にはら ねぎ だいこん 干しいたけ ほうさい ほうさい(牛ムネ漬)	
9木	五目うどん (地粉うどん)	○	砂糖 地粉うどん	油揚げ ぶた肉 わかめ	にんじん ねぎ 干しいたけ	630 kcal
	れんこんのはさみ揚げ		なたね油	れんこんのはさみ揚げ		26.7 g
	肉と野菜のスタミナ炒め		なたね油 砂糖	ぶた肉	切干しだいこん りょくとうもやし にんじん ねぎ にはら	
10金	はつが玄米ごはん		精米 おおむぎ はつが玄米			630 kcal
	ザンギ	○	ごま油 でんぷん なたね油	とり肉	しょうが にんにく	30.0 g
	どさんこ汁 果物		じゃがいも なたね油	ぶた肉 とうふ わかめ 赤みそ	にんじん コーン ねぎ にんにく いちご	
13月	マーボー丼 (ごはん)	○	砂糖 でんぷん ごま油 なたね油 精米 おおむぎ	ぶた肉 とうふ 赤みそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ	646 kcal
	野菜スープ		じゃがいも なたね油	とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ	28.1 g
14火	キムチチャーハン		精米 おおむぎ なたね油	ぶた肉 たまご	にんじん にはら ねぎ ほうさい(キムチ漬)	623 kcal
	揚げぎょうざ かふう炒め	○	なたね油 なたね油 ピーフン ごま油	ぎょうざ		20.8 g
	セレクトデザート		いちごゼリー または ぶどうゼリー		にんじん たけのこ りょくとうもやし キャベツ	
15水	ごはん		精米 おおむぎ			587 kcal
	厚揚げとぶた肉のみそ炒め	○	なたね油 砂糖	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	24.0 g
	すまし汁		ふ	わかめ	にんじん だいこん ねぎ	
16木	黒パン		黒パン			612 kcal
	魚のピザソース焼き	○		ホキチーズ	たまねぎ パセリ	28.5 g
	海草サラダ ジュリエンスープ		ごま なたね油 砂糖 なたね油	海草ミックス ベーコン	りょくとうもやし きゅうり だいこん にんじん たまねぎ キャベツ	
17金	ごはん		精米 おおむぎ			629 kcal
	カレイの電田揚げ	○	なたね油	ソフトカレイ電田		26.7 g
	小松菜のひじき炒め 醬汁		なたね油 なたね油 こんにゃく	ベーコン 干ひじき とうふ 赤みそ 白みそ	こまつな にんじん りょくとうもやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ	
20月	ゆかりごはん		精米 おおむぎ ごま	ちりめんじゃこ		621 kcal
	いわしのかりかりフライ	○	なたね油	いわしかりかりフライ		24.6 g
	ちくぜんに くだもの		こんにゃく 砂糖 なたね油	とり肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ ぼんかん	
21火	コッペパン		コッペパン			627 kcal
	富士宮やきそば	○	ちゅうかめん なたね油	ぶた肉 いわし粉	キャベツ たまねぎ にんじん	23.0 g
	だいこんツナサラダ		マヨネーズ (卵不使用) なたね油	まぐろフレーク	だいこん コーン きゅうり にんじん	
22水	豆乳カレーライス (ごはん)	○	砂糖 じゃがいも なたね油 米粉 精米 おおむぎ	ぶた肉 豆乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマトピューレ	669 kcal
	フルーツポンチ		いちごゼリー		パイナップル (缶) りんご(缶) みかん(缶)	19.4 g
24金	ごはん		精米 おおむぎ			687 kcal
	とり肉カシューナッツ炒め ピリ辛みそ汁	○	でんぷん じゃがいも なたね油 カシューナッツ 砂糖	とり肉 とうふ 油揚げ 白みそ 赤みそ	しょうが 青ピーマン 赤ピーマン にんじん コーン こまつな	31.5 g
27月	コーンピラフ		精米 おおむぎ バター なたね油		にんじん たまねぎ コーン	608 kcal
	チキンのパジル焼き	○		とり肉	にんにく パジルペースト	25.7 g
	フレンチサラダ ヨーグルト		砂糖 なたね油		キャベツ きゅうり にんじん ヨーグルト	
28火	子どもパン		子どもパン			625 kcal
	手作りコロッケ	○	ポテトベース なたね油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 おから スキムミルク	たまねぎ キャベツ にんじん	22.2 g
	ゆで野菜 春雨スープ		はるさめ	とり肉 くきわかめ	たまねぎ にんじん にはら	

\* 食中毒防止のため生野菜は控えています。  
 \* 都合により献立および食材を変更することがあります。  
 【給食費について】  
 病気や事故その他の理由で長期に給食を食べないことが見込まれる場合は学校に給食を止める連絡をお願いします。  
 給食停止期間が連続5日以上となった場合、その日数により、給食費の返金の対象となる場合があります。

給食回数  
19回

2月分平均摂取栄養素	626kcal
	25.8g
	650kcal
学校給食食事摂取基準	24.0g

保護者各位  
 物価高騰等の影響を受け、学校給食に使用している食材材料につきまして価格が上昇しています。このような状況下において、保護者等への負担を増やすことなく、栄養バランス及び量を保った学校給食を継続するため、令和4年12月分から令和5年3月分まで、1食あたり小学校10円、中学校12円の食料料金の支援を実施しております。  
 これからも、献立や調理などの工夫をしながら、安心、安全でおいしい給食の提供を心掛けてまいりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

# もぐもぐタイム

未来へはばだけ けやきっ子  
第 1 0 号  
令和5年1月30日  
福川市立福川東小学校

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩しがちになってはいませんか。そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっているのです。いり豆や豆を使った料理を食べべて元気にすごしましょう。



節分はもとどと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。



## 節分にまつわる食べ物



大豆



イワシ



恵方巻き

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方向。平成30年は東北東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らないため」とされます。ももとは関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってさまざまです。

## 大豆アラカルト

**腸胃のたんばく質**  
畑の豆といわれるほど。とくに大豆のたんばく質にはおむし糖(ミョウタン)を近づけない作用のグリシンがたっぷり。

**せんい**  
従通をよくし腸胃細胞のバランを食事に保つてくれる…。笑顔を予防するサポートもある。

**脳の活性化**  
脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

**カルシウム**  
肉は筋肉のカルシウムを骨中に出しやすい。豆類はカルシウムを骨の中で骨をしっかりと築つのに役だつ。



**動脈硬化を予防**  
肉や油、卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を予防するコレステロールが含まれている。

**老化を予防**  
老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。

## 防災給食の実施

1月17日の「防災とボランティアの日」に「防災給食」を実施しました。献立は、牛乳、アルファ化米のごはん、ぶりかけ、すいとん、みかんです。

アルファ化米は、水やお湯のみで20～60分経ったら食べることのできるご飯です。給食では、温度管理の面から炊飯器で炊いて提供しました。校内放送では、黙祷を行い、防災について自分たちには何が出来るだろうか考える機会となりました。



“好き嫌いをいって何でも食べる”ということは、成長に欠かせない栄養を摂取すること、いざという時に、何でも食べられるようにしておくことで、とても重要なことです。  
この機会に次学年へ向けて、苦手な食べ物を克服することを目標の1つにしてみたいかがでしょうか。

## 大根オウゴ

<材料 (1人分)>		<作り方>	
にんじん	7g	千切り	① 野菜を茹でて、水冷する。
だいこん	30g	千切り	② 水気をきって、冷蔵庫で冷やす。
きゅうり	10g	千切り	③ 調味料Aを混ぜ、加熱する。
コーン	7g		④ 粗熱をとって、冷蔵庫で冷やす。
しょう油	2.8g		⑤ 野菜にブレッシングを和えて、出来上
ごま油	0.5g		がり。
酢	1.8g		
塩	0.07g		
トウバンゼン	0.07g		

○給食では、衛生面から、野菜もブレッシングも一度加熱しています。  
○きゅうりの代わりに、旬のブロッコリーもおすすめです。  
○ブレッシングを辛めにした場合は、お好みでトウバンゼンの量を増やしてください。

