



# 給食だより 2月号



令和2年度  
明峰小学校

まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくず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」と言いながら豆まきをして、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ますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

## 節分と大豆のおはなし



今年の節分は2日です。  
節分献立を提供します。

### 豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、炒った大豆です。大豆は、米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口に撒いて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

### ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

6年生の  
考えた

## 栄養バランスのよい給食の献立

6年生が家庭科の学習で考えた「栄養バランスのよい給食の献立」のうち、選ばれた6つの献立が2月の給食に登場します。思いの詰まった献立をお楽しみに♪

### 4日 「♪和食の料理で元気いっぱい！給食♪」

日本人だからこそ、「冬も和食を食べて、元気をたくさんつけてほしい！」という願いを込めました。

### 8日 「冬にぴったり ホットなとんこつラーメン」

食べたらずいぶん寒い冬にホットになることができます。

### 10日 「ホッリ×100！優し～給食」

大人気のメニューを入れました。美味しく、元気も出ます。

### 12日 「心も体もぽっかぽか みんながHAPPYになる給食」

和食中心の献立で、食べて楽しく、栄養を摂ることができるように工夫しました。

### 22日 「華厳の滝飯+スタミナ飯」

華厳の滝をうどん形で表現しました。かき揚げはスタミナ満点です。

### 26日 「冬の寒い時期にしょうが焼きで元気になる献立」

旬の野菜を取り入れたり、ポテトサラダを和風にしたり工夫しました。



## かがやき農園のだいこん

1月の2日間、かがやき学級が一生懸命育てた「大根」を給食で提供し、全校で美味しくいただきました。



4年生の  
考えた

## ダッシュファーム野菜のすばらしさをつめこんだ給食のメニュー 第2弾！

### 3日 「かぶのクリーム オムライス」



★かぶ  
★かぶの食感とオムライスがとても合います。

### 15日 「ごま風はるさめサラダ」



★キャベツ・小松菜  
★はるさめがツルツルしていて、ごまと相性抜群です。

### 17日 「ダッシュファーム産 冬野菜うどん」



★かぶ・白菜・小松菜  
★ダッシュファームの野菜がいっぱい入っています。



# 2月分学校給食予定献立表

【目標】バランスのよい食事のとり方をしよう。

太字は4年生が考えたダツシュファーム野菜を使った献立です。

令和2年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名	(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g	
1	月	うまにどん 牛乳	あおのりポテト アンニンどうふ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい チンゲンサイ のり もも みかん	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも アンニンどうふ	648	25.0	
2	火	節分献立 ごはん 牛乳	いわしのかばやき けんちんじる こうりどうふのごますあえ ふくまめ	牛乳 ぶたにく とろろ いわしひらきでんぶんつき あぶらあげ こうりどうふ ふくまめ	こんにやく にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	650	26.4	
3	水	かぶのクリーム オムライス (オムライス) 牛乳	かぶのクリームオムライス(クリーム) ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 とりにく ベーコン オムライスようたまごやき スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん セロリ かぶ ブロッコリー とうもろこし	643	26.6	
<b>6年生が考えた献立「和食の料理で元気いっぱい!給食」</b>								
4	木	ごはん 牛乳	さけのしおやき みそじる ひじきのごもくに	牛乳 さけ あぶらあげ わかめ みそ だいず さつまあげ ひじき	ねぎ キャベツ だいこん こまつな こんにやく にんじん	575	26.7	
5	金	はちみつレモン デニッシュ コーヒー ミルク	所沢のさつま芋コロッケ ソイミルクスープ いちご ほうれんそうとコーンのソテー	コーヒーミルク とりにく ベーコン とうにゆう	にんじん はくさい たまねぎ ほうれんそう とうもろこし いちご	626	20.6	
<b>6年生が考えた献立「冬にぴったり ホットなとんこつラーメン」</b>								
8	月	とんこつラーメン 牛乳	あげぎょうざ きゅうりだいこんにんじんのあえもの	牛乳 ぶたにく ぎょうざ きくらげ ねぎ とうもろこし だいこん きゅうり にんじん	にんにく しょうが はくさい もやし さとう	650	24.4	
9	火	ごはん 牛乳	いかのさらさやき おやこに ほうれんそうのおかかあえ	牛乳 いか とりにく かまぼこ たまご かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう ほうれんそう もやし	577	30.6	
<b>6年生が考えた献立「ホッコリ×100! 優し〜給食」</b>								
10	水	ココアあげパン 牛乳	しゅんポトフ パリパリサラダ いちごゼリー	牛乳 とりにく ハム ウイナー ひよこまめ	にんじん たまねぎ カリフラワー かぶ しめじ とうもろこし キャベツ	595	22.4	
<b>6年生が考えた献立「心も体もぽっかぽか みんながHAPPYになる給食」</b>								
12	金	しろごまごはん 牛乳	ハンバーグのおろしがけ こんさいじる わふうわかめサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん しょうが にんじん ごぼう こまつな ねぎ キャベツ かいそうミックス	618	28.0	
15	月	ごはん 牛乳	たいのしおからあげ すきやきに ごまふうはるさめサラダ	牛乳 たい ぎゅうにく とうふ	しょうが しらたき はくさい しゅんぎく にんじん ねぎ きゅうり キャベツ こまつな	731	33.9	
16	火	ちゅっと遅いバレンタイン献立 シーフード カレーライス 牛乳	こまつなサラダ チョコプリン	牛乳 とりにく えび ホタテ いか ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく こまつな	638	25.2	
17	水	さけおにぎり 牛乳	ダツシュファーム産ゆやさいうどん ささかまのさやまちゃあげ だいこんときゅうりのしおこんぶあえ	牛乳 さけフレーク みそ とりにく あぶらあげ ちくわ ささかまほこ しおこんぶ	にんじん かぶ はくさい こまつな ねぎ さやまちゃ だいこん きゅうり	584	26.9	
18	木	なめし 牛乳	ぶりのでりやき じゃがいものそぼろに れんこんのマヨネーズあえ	牛乳 ちりめんじゃこ ぶり ぶたにく ハム	こまつな しょうが しらたき にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん れんこん きゅうり	697	28.8	
19	金	フレンチトースト 牛乳	やさいスープ ポテトフライ ナタデココポンチ	牛乳 たまご とりにく ホタテ	にんじん たまねぎ はくさい セロリ みかん もも バイナップル りんご	611	21.4	
<b>6年生が考えた献立「華やかな晩飯+スタミナ飯」</b>								
22	月	にくじるうどん 牛乳	かきあげ はくさいのゆずつけもの りんごヨーグルト	牛乳 ぶたにく こんぶ さくらえび りんごヨーグルト	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ こまつな かぼちゃ とうもろこし ゆず きゅうり	601	29.0	
24	水	ごはん 牛乳	チンジャオロース はるさめスープ だいずもやしのちゅうかサラダ	牛乳 ぎゅうにく とりにく	にんにく しょうが たけのこ ビーマン あかビーマン きビーマン にんじん きゅうり チンゲンサイ きくらげ だいずもやし	618	26.6	
25	木	所沢の さつま芋パン 牛乳	フライドチキン オニオンスープ ホタテとだいこんのサラダ せとか	牛乳 とりにく ベーコン ホタテ	にんじん にんにく たまねぎ だいこん とうもろこし せとか	647	25.6	
<b>6年生が考えた献立「冬の寒い時期にしょうがやきで元気になろう献立」</b>								
26	金	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがやき こまつなとだいこんのみそじる わふうポテトサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ みそ ツナ	しょうが たまねぎ だいこん こまつな きゅうり にんじん とうもろこし	646	26.1	
						平均	631	26.3

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。