

給食だより

2月号

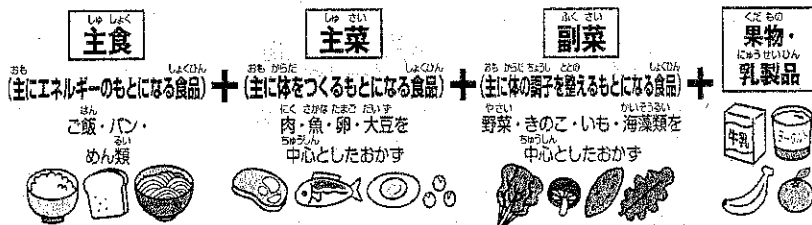


令和4年度
明峰小学校

2月は暦のうえでは春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。子供たちが元気に学校生活を送ることができるよう、「運動・睡眠・栄養バランスのよい食事」を心がけましょう。

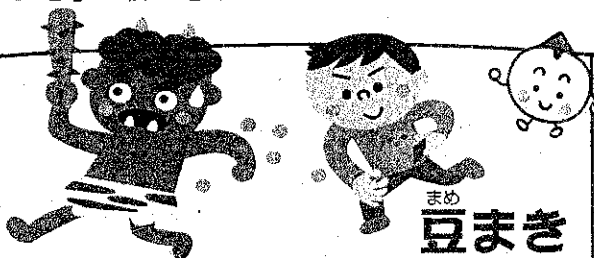
④栄養のバランスを考えよう！

子供たちの成長と、現在・将来の健康のためには、毎日、栄養バランスのよい食事を食べることが必要不可欠です。給食の献立も参考に、栄養バランスのよい食事を考え、実践しましょう。



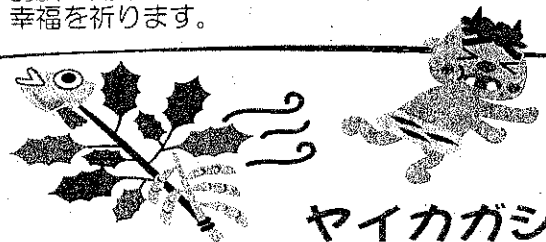
節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、「立春」の前日を節分と呼んでいます。



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、炒った大豆です。大豆には、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まいて、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。

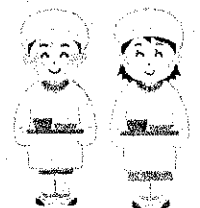


ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものです。ヒ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かぎます。

児童生徒の
学校給食への
思いがたっぷり
つまんだ作品を
多数展示します！

学校給食展



令和5年

2/3 (金) 4 (土)
10:00~17:00 9:00~16:00

並木まちづくりセンター

住所：所沢市並木8丁目3番地

☆展示コーナー☆

- ・児童生徒の作品・学校給食の歴史
- ・学校給食の食器
- ・給食のカレーライスのひ・み・つ!!
- ・わが校、わがセンターのおすすめ献立
- ・「学校給食センターの1日」のビデオ上映等

☆クイズラリー☆

クイズに正解すると
景品がもらえます。
*なくなり次第終了

☆体験コーナー☆

大釜のかきまぜに挑戦！



*マスクの着用をお願いします。
発熱等かぜ症状のある場合はご遠慮ください。

*駐車スペースには限りがあります。
なるべく公共交通機関をご利用いただきますよう
ご協力お願いいたします。

主催 所沢市学校教育研究会・所沢市教育委員会
問合せ 所沢市教育委員会 保健給食課
tel: 04-2998-9249 fax: 04-2998-9167



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知ろう

令和4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	たんぱく質 g
1	水	タンタンそぼろどん	牛乳 ぶたにく みそ こうや豆腐 とりにく	しいたけ ねぎ しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ きくらげ しめじ もやし きゅうり たくあん	こめ むぎ あぶら さとう ワンタン	583	27.4
2	木	節分献立 ふくめごはん	牛乳 いわしのあおのりフライ はくさいのあさづけ おにのすましじる	牛乳 あぶらあげ こんぶ だいず いわし とうふ あおのり かまぼこ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ パンこ	610	23.6
3	金	いちごマール しよくパン	牛乳 ポテトカップグラタン シャキシャキサラダ ふゆやさいたつぷりチャウダー	牛乳 とりにく ツナ なまクリーム チーズ	パン マカロニ あぶら ポテトカップグラタン さとう こむぎこ バター マヨネーズ	624	16.3
6	月	ふかがわめし	牛乳 とりにくのしおこうじやき こうや豆腐のごますあえ まゆだまじる	牛乳 あさり とりにく あぶらあげ こうや豆腐	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん だいこん こまつな ねぎ もやし キャベツ	584	29.5
7	火	ごはん	牛乳 すぶた きりぼしチャーシュー トッポギキムチスープ	牛乳 ぶたにく やきぶた	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン はくさい はくさいキムチ きりぼしだいこん みずな きゅうり	650	25.2
8	水	ハヤシライス	牛乳 (ハヤシライスのルウ) こまつなサラダ みかん	牛乳 ぎゅうにく ハム	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ とうもろこし みかん	651	23.9
9	木	ゆかりごはん	牛乳 しろみざかなのわふうあんかけ ほうれんそうののりじゃこあえ こんさいごまじる	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ メルルーサでんぶんつき のり あぶらあげ みそ とうふ	ゆかり にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし	580	25.0
10	金	チーズ ホットドック	牛乳 スパゲティサラダ コンソメスープ	牛乳 ウィナー ハム ぶたにく チーズ とりにく	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ きゅうり みずな	693	30.7
13	月	ごはん	牛乳 ソフトカレイのてりあげ こまつなごまみそあえ すきやきに	牛乳 ソフトカレイたつた ぎゅうにく とうふ みそ	しょうが しらたき はくさい しゅんぎく にんじん ねぎ こまつな もやし	656	30.7
14	火	バレンタイン献立 ミートボール スパゲティ	牛乳 (ミートボールスパゲティのソース) グリーンサラダ チョコクレープ	牛乳 にくだんご ハム ぶたにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ みずな マッシュルーム キャベツ とうもろこし	673	27.2
15	水	ちゅうかおこわ	牛乳 はるまき チンゲンサイのナムル こまつなのちゅうかスープ	牛乳 やきぶた ぶたにく とうふ	にんじん たけのこ しいたけ きくらげ こまつな ねぎ チンゲンサイ もやし しょうが にんにく	697	21.0
16	木	ごはん	牛乳 さわらののりマヨやき はくさいのおかかあえ みそおでん	牛乳 さわら あおのり みそ とりにく ちくわ かつおぶし こんぶ うずらたまご あげボール	しょうが こんにゃく だいこん にんじん はくさい もやし	635	29.2
17	金	きなこ あげパン	牛乳 さけのクリームシチュー ブロッコリーのソテー	牛乳 コーヒーミルク 牛乳 きなこ さけ なまクリーム ベーコン	かぶ はくさい しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく	687	24.0
20	月	バエリア	牛乳 さといもコロケ みずなサラダ ポバイスープ	牛乳 えび いか あさり とりにく たまご ハム	ピーマン たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう にんじん だいこん みずな	608	25.4
21	火	ビビンバ	牛乳 (ビビンバののりマヨやき) かぶのちゅうかスープ ヨーグルトあえ	牛乳 ぎゅうにく みそ ぶたにく とうふ	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん ねぎ かぶ チンゲンサイ みかん りんご もも	656	26.3
22	水	たまごあんかけ うどん	牛乳 (たまごあんかけうどんのしる) ささかまのこうみあげ かぶときゅうりのうめあえ ももゼリー	牛乳 あぶらあげ とりにく たまご ささかまぼこ	だいこん ほうれんそう にんじん ねぎ かぶ きゅうり うめ	574	26.6
24	金	オレンジ フレンチトースト	牛乳 ツナマカロニサラダ カレーポトフ	牛乳 たまご とりにく ウィナー ひよこめ ツナ	みかんかじゅう にんじん たまねぎ はくさい かぶ しめじ キャベツ	615	25.7
27	月	ちゃんぽん	牛乳 (ちゃんぽんのしる) あげぎょうざ だいこんときゅうりのピリからづけ	牛乳 ぶたにく たこ えび あさり	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しいたけ きくらげ にんにく しょうが だいこん きゅうり	718	27.8
28	火	オムライス	牛乳 (オムライスのたまご) コロコロソテー ABCスープ	牛乳 とりにく たまご ウィナー	にんじん たまねぎ にんにく はくさい キャベツ えだまめ とうもろこし	583	24.2
平均						636	25.8

☆ 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。