



2月の給食指導目標

よくかんで好き嫌いしないで食べてみよう

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時期です。この時期に流行しやすい病気の予防には外出時や食事前の手洗いを忘れずにしましょう。また、よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を3食食べて体の抵抗力を高めましょう。

また、節分にちなんで、豆が出ます。よくかむと、脳の発達を促したり、虫歯を防いだり、食べすぎを予防したり、味覚が発達するなど良いことがたくさんあるため、意識してかんで食べてほしいと思います。



給食リクエストアンケートを実施しました

12月に給食委員会で全校対象に給食リクエストアンケートをとりました。1月の委員会で集計をした結果が以下になります。2月3月の献立にできるだけ入れる予定です。お楽しみに！

項目	ごはん	パン	めん	煮物	焼き物・蒸し物
高学年	キムタクご飯	きなこ揚げパン	しょうゆラーメン	肉じゃが	鶏の照り焼き
中学年	カレーライス	きなこ揚げパン	しょうゆラーメン	マーボー豆腐	ハンバーグ
低学年	カレーライス	きなこ揚げパン	しょうゆラーメン	肉じゃが	ハンバーグ
項目	揚げ物	汁物	和え物・炒め物	デザート	
高学年	揚げ餃子	ABCスープ	パリパリサラダ	フルーツポンチ	
中学年	揚げ餃子	ABCスープ	パリパリサラダ	フルーツポンチ	
低学年	揚げ餃子	ABCスープ	パリパリサラダ	フルーツポンチ	



一口は食べてみよう

人は生きるために、食べ物を食べなくてはなりません。さらに、パンダは笹だけで生きていけますが、人はこれだけ食べれば大丈夫！という食べ物はなく、様々な食べ物をバランスよく食べないと、健康に過ごすことはできません。給食は残さず食べると栄養バランスが良くなるように作っています。少しでも食べて多くの栄養を摂取してほしいと考えています。しかし、それぞれ好きな食べ物、苦手な食べ物があると思います。



味覚は成長するとともに変化していきます。（辛い物が食べられるようになったり、苦みが大丈夫になったりすることもあります。）また、苦手な食べ物も料理によっては食べられる場合もあります。ですから、苦手な食べ物も一口は食べてみましょう、と給食指導しています。（それでも食べられない場合は無理には食べさせません。）また、まったく食べないと味覚の幅が広がっていきません。大人になったとき、食事を栄養バランス良いようにするだけでなく、おいしく食べられるものが多いほうがより幸せを感じられるのではないのでしょうか。

また、食事は食べ物の命をいただき、様々な人がかかわって出来ているため、感謝を表すためにも、一口は食べて味を確認してほしいと思います。

給食食材の産地(1月9日～1月27日)

にんじん	千葉	セロリ	福岡	小松菜	埼玉・町田	里芋	埼玉	シシヤモ	ノルウェー
玉ねぎ	北海道	れんこん	茨城	白菜	町田	じゃが芋	北海道	チリメンジャコ	兵庫
大根	町田	ねぎ	茨城・福島	ごぼう	青森	さつま芋	千葉	ます	アラスカ
キャベツ	愛知・町田	ハウレンソウ	千葉	かぶ	町田	りんご	青森	サバ	ノルウェー
きゅうり	宮崎・千葉	万能ねぎ	静岡	にら	栃木	みかん	愛媛・神奈川	ブリ	北海道
にんにく	青森	もやし	福岡・福島	しめじ	長野	米	山形	豚肉	神奈川・群馬
生姜	熊本	かぼちゃ	鹿児島			もち米	岩手	鶏肉	岩手・神奈川



2月分学校給食献立表

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
3月	イワシごはん やさしいみそしる ゴマすあえ きなこまめ		こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、ごま	牛乳、いわし、みそ、わかめ、きなこ	しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、もやし、ねぎ、みずな	600 kcal 25.5 g 20.8 g 2.4 g	イワシご飯・きなこ豆 今年は2月2日が節分です。それにちなみでのメニューです。悪い鬼を追い払うための豆まきや、イワシの頭をヒラギの枝にさして戸口にかける風習があるため、炒り大豆とイワシを使います。
4火	ぶたにくネギしおどん トックスープ やさしいゆずずけ		こめ、あぶら、かたくりこ、トック、さとう	牛乳、ぶたにく、たまご	ねぎ、にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、はくさい、にら、ゆず	583 kcal 25.0 g 20.0 g 2.7 g	
5水	ごはん ハンバーグABCスープ ツナサラダ		こめ、あぶら、ごま、パンこ、じゃがいも、マカロニ、さとう	牛乳、ぶたにく、とうふ、たまご、ベーコン、ツナ	たまねぎ、トマト、セロリ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、パセリ、はくさい、れんこん	608 kcal 26.0 g 22.2 g 2.2 g	本文はリクエストアンケートで上位に上がった料理です。詳しくは裏面をご覧ください。
6木	さといもごはん さかなのピリからソース みそしる はくさいのかんこくふうサラダ		こめ、さといも、さとう、かたくりこ、あぶら	牛乳、とりこ、あぶらかれい、とうふ、わかめ、みそ	しいたけ、しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、きゅうり、はくさい、レモン、だいこん	529 kcal 26.4 g 16.5 g 3.1 g	さといもご飯 さといもと鶏肉や油揚げなどと一緒に煮た具をご飯に混ぜます。
7金	シナモンスト クリームシチュー かいそうサラダ		しよくパン、バター、さとう、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、ごま	牛乳、ベーコン、とりにく、なまクリーム、こなチーズ、かいそうミックス	セロリ、たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ、こまつな、だいこん、きゅうり	561 kcal 22.7 g 27.3 g 3.2 g	手洗いポイント
12水	むぎいりごはん やしシシャモ かんこくふうにくじゃが ちゅうかあえ・くだもの		こめ、おむぎ、あぶら、じゃがいも、こんにやく、さとう	牛乳、ししゃも、ぶたにく、なまあげ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい、りんご	582 kcal 27.3 g 18.4 g 1.8 g	
13木	ちゅうかどん ちゅうかふうコーンスープ きりぼしだいこんのちゅうかあえ		こめ、あぶら、かたくりこ、さとう	牛乳、ぶたにく、うずらたまご、いか、むきえび、たまご	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、はくさい、こまつな、コーン、もやし、キャベツ、きりぼしだいこん	569 kcal 25.3 g 17.5 g 3.3 g	上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。
14金	スパゲティホワイトソース コールスローサラダ ブラウニー		スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、さとう、バター	牛乳、ます、なまクリーム、たまご	たまねぎ、にんじん、しめじ、レモン、なのはな、キャベツ、コーン	657 kcal 29.7 g 22.3 g 1.8 g	スパゲティホワイトソース 牛乳で作ったホワイトソースとマスのピンク、菜の花の緑とカラフルなスパゲティソースです。今が旬の菜の花を味わってほしいと思います。
17月	わかめごはん かじょうどうふ ジャガイモいりナムル くだもの		こめ、ごま、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ、ぶたにく、なまあげ、みそ	にんにく、にんじん、しいたけ、たけのこ、キャベツ、ねぎ、もやし、こまつな、いよかん	582 kcal 25.2 g 22.8 g 2.2 g	
18火	ハヤシライス まめとこんさいのサラダ くだもの		こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、とうにゅうバター、さとう	牛乳、ぶたにく、なまクリーム、ひよこまめ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、しょうが、グリーンピース、れんこん、キャベツ、レモン、たまねぎ、りんご	619 kcal 20.2 g 22.4 g 1.9 g	
19水	げんまいいりごはん さかなのやさしいあんかけ さわにわん やさしいみそドレッシング		こめ、げんまい、かたくりこ、あぶら、さとう	牛乳、あかうお、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、えのき、ごぼう、しいたけ、だいこん、ねぎ、きゅうり、はくさい、もやし	562 kcal 23.2 g 22.7 g 2.2 g	ごぼうチャーハン 具に、ゴボウ・ベーコン・人参・ねぎを使ったチャーハンです。甘じょっぱく、豆板醤を加えてピリ辛に仕上げます。
20木	ごぼうチャーハン イカのまつかさやき ワンドンスープ くだもの		こめ、あぶら、さとう、ワンドンのかわ	牛乳、ベーコン、いか、ぶたにく	にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、たまねぎ、もやし、たけのこ、にら、デコポン	553 kcal 25.1 g 18.2 g 3.4 g	
21金	カレービーンズドック ポトフ くだもの		コッペパン、あぶら、さとう、パンこ、じゃがいも	牛乳、とりにく、だいた、ピザチーズ、ベーコン、ぶたにく、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、いちご	602 kcal 28.0 g 25.8 g 2.5 g	カレービーンズドック コッペパンに、カレー味の大豆とひき肉をはさんで、チーズをかけて、オーブンで焼きます。大豆はタンパク質やビタミンB群が豊富ですので、ぜひ食べてほしい食材です。食べやすいように、パンにはさみます。
25火	ごはん とろいりやき しろいんげんまめのポタージュ コーンサラダ		こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、ごま	牛乳、とりにく、しろいんげん、なまクリーム、わかめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、きゅうり、コーン、もやし、にんじん	604 kcal 25.6 g 21.3 g 2.3 g	
26水	しょうゆラーメン ちゅうかむしパン だいこんのかふうづけ くだもの		あぶら、ラーメン、こむぎこ、さとう、とうにゅうバター、かたくりこ	牛乳、ぶたにく、たまご、だっしふんにゅう	しょうが、にんにく、しいたけ、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、にら、たけのこ、だいこん、いよかん	529 kcal 23.4 g 18.6 g 3.1 g	中華蒸しパン カップに肉だねを置き、その上から蒸しパンの生地を流し入れて、蒸します。肉まんのような仕上がります。
27木	こんこんごはん サバのみそに にらたまスープ くだもの		こめ、あぶら、ごま、さとう、かたくりこ	牛乳、さば、みそ、たまご	だいこん、れんこん、にんじん、しょうが、たまねぎ、ねぎ、にら、いちご	587 kcal 26.4 g 21.6 g 3.2 g	根こんご飯 大根・れんこん・人参の根菜類を煮て炊きあがったご飯に混ぜます。
28金	コーンピラフ おからのキッシュ まめまめスープ くだもの		こめ、あぶら	牛乳、ハム、たまご、なまクリーム、おから、ピザチーズ、ぶたにく、だいた、ひよこまめ、レンズマメ	たまねぎ、コーン、にんじん、ほうれんそう、にんにく、セロリ、トマト、かぶ、グリーンピース、デコポン	557 kcal 24.0 g 20.0 g 2.4 g	

上記献立は、学校行事・食材購入などにより変更することがあります。
給食でアレルギー食物の除去を希望される方は管理指導票等の書類の提出と面談が必要となります。
管理指導票等の書類が必要な方は、養護教諭、栄養士までご連絡ください。