

給食だより



2026年1月30日
町田市立小山中央小学校

立春を過ぎると暦の上では春となります。まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないためにも栄養と睡眠をしっかり取るようにしてください。子供たちの様子では、厳しい寒さの中、休み時間は外に出て元気に過ごす姿もみられます。子供たちが元気に学校生活を送れるよう、栄養満点のおいしい給食を今月も届けたいと思います。



毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネ（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



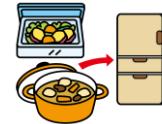
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



1月使用分食材の产地について



玉ねぎ	北海道	こねぎ	静岡	豚肉	鹿児島 神奈川
長ねぎ	町田	さやいんげん	北海道	鶏肉	青森 岩手
キャベツ	町田	じゃがいも	長崎	さわら	韓国
きゅうり	群馬 宮崎	さつま芋	茨城	いか	ペルー
白菜	町田	しめじ	長野	えび	インドネシア
大根	町田	かぶ	町田	ぶり	長崎
にら	高知	しいたけ	九州	鮭	チリ
にんにく	青森	えのき	長野	ししゃも	ノルウェー
しょうが	熊本	みはや	熊本	鯛	鳥取・長崎
セロリー	静岡	いちご	愛媛	(精白米)	埼玉 山形 北海道
もやし	栃木	りんご	青森	(もち米)	国産米
人参	千葉	はれひめ	愛媛		
小松菜	町田	はるか	愛媛		
ごぼう	青森	卵	埼玉		



今月の給食から・・・



★3日 節分

いわしのかば焼きとすりつぶした大豆を入れた吳汁を作ります。

★10日「日本味めぐり 佐賀」根菜をたくさん入れて、とろみをつけた汁物ののっつい汁を作ります。冬でも冷めにくいで。

★16日「日本味めぐり 北海道」北海道の郷土料理どさんこ汁を作ります。

★25日「世界味めぐり 韓国」鶏肉と野菜をコチュジャンで甘辛く炒めた料理タッカルビを作ります。

給食メニューの紹介

切干大根のソース炒め ~2月の献立より~

- 《作り方》
- 塩とあおのり以外の調味料を合わせておく。
 - 切干大根は水で戻した後、水気をしぼり4cmにカットしておく。
 - 人参は千切り、キャベツは短冊、ねぎはななめスライスにそれぞれ切る。
 - フライパンを熱し、豚肉、人参、キャベツ、②の切干大根、ねぎの順に炒めて火を通し、塩少々と①で調味し炒め合わせる。
 - 最後にあおのりをかけて仕上げる。

(材料 給食の5人分)

- | | | | |
|-------|-----|----------|--------|
| ・豚肉 | 40g | ・とんかつソース | 小さじ2 |
| ・人参 | 25g | ・中濃ソース | 小さじ2 |
| ・キャベツ | 30g | ・ウスターソース | 小さじ2 |
| ・切干大根 | 30g | ・三温糖 | 大さじ1/2 |
| ・ねぎ | 30g | ・塩 | 少々 |
| ・炒め油 | 適量 | ・青のり | 適量 |