

2月給食だよ

令和 7年 1月31日
江東区立第三砂町小学校
校長 浅野 努

暦の上では“立春”、春が訪れますが一年中で寒さが一番厳しい季節です。インフルエンザやコロナウイルス感染症も徐々に増えてきているので、しっかり栄養をとって、ウイルスや風邪に負けない体を作っていきたいですね。



あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便が作られ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましよう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましよう!

| | | | |
|--------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
| <p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p> | <p>よく体を動かす</p> | <p>水分を十分にとる</p> | <p>便意を我慢しない</p> |
|--------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましよう!

| | |
|---|---|
| <p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p> | <p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 つけもの漬物</p> |
|---|---|

2月の給食目標

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

バランスのよい食事をしよう

★2月の給食紹介★



節分行事食 (3日)

今年は2月2日が「節分」です。2日は日曜日なので次の日の3日に邪気を追いはらう力をもつ大豆を混ぜこんだ「節分豆とそばろのピリ辛ご飯」と、鬼が苦手なおいの「いわしの蒲焼き」を提供します。

☆リクエスト給食

1月に引き続き12月に行った「おいしく食べようビンゴ」で3ビンゴ達成したクラスのリクエストしたメニューが給食に登場します。

☆給食委員会考案メニュー

給食委員で子どもたちが苦手そうな食材を考えてもらい、その結果、今回は「きのこ」「卵」「魚」「野菜」グループに分かれ、それぞれどうやったら食べられるかを考え、ネットで調べてまとめたものを栄養士が調整して献立に取り入れました。それぞれのアイデアを生かしたものになったと思うので、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|---|
| <p>2月</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p> <p>そば</p> <p>としこ年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p> | <p>イワシ</p> <p>いっただ豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p> <p>大豆</p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p> <p>恵方巻き</p> | <p>こんじやく</p> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんじやく料理を食べる地域もあります。</p> | <p>牛乳は毎日つきます。</p> | |
| <p>3日 節分行事食</p> <ul style="list-style-type: none"> 節分豆とそぼろのピリ辛ごはん いわしの蒲焼き 鬼かまぼこ入りすまし汁 おかしな目玉焼き | <p>4日</p> <ul style="list-style-type: none"> タンメン ベーコンポテト春巻き ネーブル <p>3-2リクエスト</p> | <p>5日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん のりの佃煮 肉じゃが 五目汁 | <p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きカレーパン レンズ豆のブラウンシチュー キャベツの昆布サラダ | <p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いかフライ きゅうりともやしの甘酢和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁 |
| <p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚バラ大根の旨煮丼 利休汁 かんぴょう入りお浸し | <p>11日</p> <p>建国記念日</p> <p>給食なし</p> | <p>12日</p> <p>6-1リクエスト</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめと卵のスープ | <p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめと青菜のごはん ししゃもの磯辺揚げ 鶏団子と根菜のみそ汁 白菜と水菜のごま酢和え | <p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> ティラミス風トースト ハートマカロニ入り洋風スープ じゃがいものハニーサラダ |
| <p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> ピピンバ にらたまスープ いちご | <p>18日 給食委員会考案メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 京風つつねうどん 〇〇カツ 大豆のかりんとう | <p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の香味塩麹焼き じゃがいものきんぴら炒め 冬瓜と豆腐のみそ汁 | <p>20日 給食委員会考案メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 〇〇サンド 具だくさんトマトスープ みかん | <p>21日 日本の料理〜埼玉県〜</p> <ul style="list-style-type: none"> かてめし ゼリーフライ(おからコロッケ) 千切り野菜のすまし汁 |
| <p>24日</p> <p>振替休日</p> <p>給食なし</p> | <p>25日 給食委員会考案メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 〇〇ハンバーグ 青菜とコーンのソテー 白菜と油揚げのみそ汁 | <p>26日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 魚の西京焼き 野菜のお浸し おくずかけ | <p>27日 給食委員会考案メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> トマトスープスパゲッティ 〇〇ガレット フルーツのヨーグルト添え | <p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん スンドゥブチゲ チョレギサラダ りんごとみかん入りサイダーゼリー <p>5-3と6-3のリクエスト</p> |

※天候や行事、予算によって献立内容を変更する場合があります。

【配布用献立表】

| 2025年 2月 | | 0: 通常献立 | | 江東区立第三砂町小学校 | | 2025-01-27 印刷 | |
|----------|---|--|---|---|-------|---------------|--|
| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | たんぱく質 | | |
| | | | | | たんぱく質 | エネルギー | |
| 3月 | 牛乳 部分豆とそばのペリ辛ご飯 いわしのかば焼き 里かまぼこ入りすまし汁 おかしな目玉焼き | ★牛乳(飲用)・鶏ひき肉 大豆 いわし、出し昆布、鶏皮鶏肉腸 ちらしかまぼこ(卵白不使用) 削り節、粉寒天 豚せちぢん(粉)・★カエルピエス | 米、ごま油、砂糖 コンスタター、油 米粉、小麦粉、白ごま | しょうが、にんにく、もやし ごまつな、ねぎ、だいこん にんじん、黄粉団(いづ) | たんぱく質 | エネルギー | |
| 4火 | タンメン ヘーコンボトト巻巻き ネーブル | ★牛乳(飲用)・出し昆布 鶏むね肉、ヘーコン(なると ★つらち卵(水寒缶) ★生卵、★牛乳 ★せちぢん、★ネーブル | おし中華めん(油つき) ごま油、コンスタター、 じゃがいも、★ネーブル、 ★バター、サラダ油 ★生卵、★牛乳 ★せちぢん、★ネーブル | しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、キムチ、はくさい もやし、ねぎ、ごまつな ネーブル | たんぱく質 | エネルギー | |
| 5水 | 牛乳 ごはん のりの佃煮 肉じゃが | ★牛乳(飲用)・鶏ひき肉 豚肩、出し昆布、削り節 大豆(不織) | 米、砂糖、油、じゃがいも つきごんにやく、ごま油 板こんにやく、白わりごま | にんじん、たまねぎ ごぼう、江戸菜、だいこん、ねぎ | たんぱく質 | エネルギー | |
| 6木 | 牛乳 焼きカレーパン リンズ室のテララソシチュー キヤベツの昆布チヂメ | ★牛乳(飲用)・豚ひき肉 大豆、★鶏卵、鶏皮鶏肉、毛 リンズ室のテララソシチュー ★キヤベツ、ごまつな | ローレル、サラダ油、小麦粉 乾燥パン粉、油、赤ごらめ糖 ★バター、じゃがいも | にんじん、たまねぎ、にんにく セロリー、にんじん ズツシユルム(缶)、パセリ キヤベツ、ごまつな | たんぱく質 | エネルギー | |
| 7金 | 牛乳 ごはん いかつらい きゅうりともやしの甘酢和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁 | ★牛乳(飲用)・★いか 厚削り、油揚げ、豆腐(不織) | 米、油、小麦粉 生パン粉、ごま油、砂糖 | きゅうり、もやし たまねぎ、はくさい、ごまつな | たんぱく質 | エネルギー | |
| 10月 | 牛乳 豚ハラ大根の旨煮丼 和休汁 かんぴょう入りお浸し | ★牛乳(飲用)・豚ほら 豚肩、削り節、出し昆布 ★ちりめん(水寒缶) 鶏むね肉、豆腐(不織) | 米、板こんにやく、砂糖 コンスタター、じゃがいも ごま油、白わりごま、白ごま | しょうが、にんじん、だいこん 万能ねぎ、だいこん、ねぎ ごまつな、もやし にんじん、かんぴょう(乾) | たんぱく質 | エネルギー | |
| 12水 | 牛乳 ごはん ヤツニヨムチキン もやしのナムル | ★牛乳(飲用)・鶏胸、毛玉 削り節、豆腐(不織) 豚肩、★鶏卵、生わかめ | 米、油、米粉、コンスタター、 ごま油、白ごま | しょうが、にんにく、もやし ごまつな、にんじん 干しいたけ、ねぎ、万能ねぎ | たんぱく質 | エネルギー | |
| 13木 | 牛乳 わかめと青菜のごはん ししやもとの鶏皮揚げ 白菜と水菜のごま酢和え | ★牛乳(飲用) 炊き込みわかめ、ししやも あおのり、鶏ひき肉、生揚げ 削り節、出し昆布 | 米、白ごま、油、小麦粉 コンスタター、じゃがいも 白わりごま、砂糖 | ごまつな、しょうが、だいこん ごぼう、にんじん、ねぎ はくさい、にんじん | たんぱく質 | エネルギー | |
| 14金 | 牛乳 チイラミス風トースト ハーフトロ入り洋風スープ じゃがいものハニースーラダ | ★牛乳(飲用)・★牛乳 ★クリームチーズ、★牛乳 ★生クリーム、★鶏卵 鶏肉、毛玉、ウインナー | 食パン、小麦粉、グラニュー糖 ★クリームチーズ、じゃがいも はくさい、サラダ油 | たまねぎ、セロリー、にんじん キヤベツ、パセリ(乾) にんじん、もやし、きゅうり | たんぱく質 | エネルギー | |
| 17月 | 牛乳 ごはん にらたまスープ いちご | ★牛乳(飲用)・豚生モ肉 削り節、豆腐(不織) 豚肩、★鶏卵 | 米、煮、砂糖、油、白ごま ごま油、トウモロコシ コンスタター | しょうが、にんにく、ねぎ 大豆もやし、にんじん ほうろく、ほうろく、ごまつな にんじん、ごまつな 万能ねぎ、いちご | たんぱく質 | エネルギー | |
| 18火 | 牛乳 宮風かつねうどん ○○カツ 大豆のかりんとう | ★牛乳(飲用)・鶏むね肉 出し昆布、厚削り、生わかめ 油揚げ、たらすり身 ★いか(すり身)、大豆、きな粉 | (冷)うどん、油、砂糖 コンスタター、小麦粉 乾燥パン粉、黒砂糖 | にんじん、ごまつな、ねぎ はくさい、干しいたけ たまねぎ、しょうが | たんぱく質 | エネルギー | |
| 19水 | 牛乳 ごはん 桂の香味塩焼き じゃが芋のきんぴら炒め | ★牛乳(飲用)・豚肩 出し昆布、厚削り、豆腐(不織) | 米、白わりごま、油 つきごんにやく、砂糖 じゃがいも、白ごま | ごぼう、にんじん とうがら、ごまつな、ねぎ | たんぱく質 | エネルギー | |
| 20木 | 牛乳 ○○サンド 真だくさんトースト みかん | ★牛乳(飲用)・★牛乳 豆腐、★鶏卵、ローズマリー ★せちぢん、★ネーブル 鶏皮鶏肉腸、いんげん、まめ(乾) | 食パン、黒砂糖、★バター ★クリームチーズ、コンスタター ★じゃがいも、マカロニ | にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、トウモロコシ キヤベツ、トマト缶詰 パセリ(乾)、みかん | たんぱく質 | エネルギー | |
| 21金 | 牛乳 かてめし せりーらい(おからコロツク) 千切り野菜のすまし汁 | ★牛乳(飲用)・鶏むね肉 油揚げ、おから(新製法)、豆腐 鶏皮鶏肉腸、生わかめ 削り節、出し昆布 | 米、もち米、油 つきごんにやく 砂糖、白ごま じゃがいも、小麦粉 | にんじん、ごぼう、しめじ たまねぎ、にんじん、ねぎ ごまつな、だいこん たけのこ(缶) | たんぱく質 | エネルギー | |
| 22土 | 牛乳 ごはん ○○パン 白菜、油揚げの味噌汁 | ★牛乳(飲用)・豚ひき肉 豆腐(不織)・★鶏卵 厚削り、油揚げ | 米、★バター、生パン粉 油、三温糖 | たまねぎ、そのきたけ しめじ、トウモロコシ、ごまつな もやし、にんじん、コンツ缶 はくさい、ねぎ | たんぱく質 | エネルギー | |
| 23日 | 牛乳 ごはん スンドリチヂメ チヨシ、チヂメ、チヂメ、チヂメ | ★牛乳(飲用)・豚肩 厚削り、かまぼこ(白) 出し昆布 | 米、油、砂糖、白ごま じゃがいも、つきごんにやく コンスタター | はくさい、にんじん ごまつな、だいこん ねぎ、さやいんげん | たんぱく質 | エネルギー | |
| 24月 | 牛乳 ごはん スンドリチヂメ チヨシ、チヂメ、チヂメ、チヂメ | ★牛乳(飲用)・豚肩 厚削り、かまぼこ(白) 出し昆布 | 米、油、砂糖、白ごま じゃがいも、つきごんにやく コンスタター | はくさい、にんじん ごまつな、だいこん ねぎ、さやいんげん | たんぱく質 | エネルギー | |
| 25火 | 牛乳 ごはん スンドリチヂメ チヨシ、チヂメ、チヂメ、チヂメ | ★牛乳(飲用)・豚肩 厚削り、かまぼこ(白) 出し昆布 | 米、油、砂糖、白ごま じゃがいも、つきごんにやく コンスタター | はくさい、にんじん ごまつな、だいこん ねぎ、さやいんげん | たんぱく質 | エネルギー | |
| 26水 | 牛乳 ごはん スンドリチヂメ チヨシ、チヂメ、チヂメ、チヂメ | ★牛乳(飲用)・豚肩 厚削り、かまぼこ(白) 出し昆布 | 米、油、砂糖、白ごま じゃがいも、つきごんにやく コンスタター | はくさい、にんじん ごまつな、だいこん ねぎ、さやいんげん | たんぱく質 | エネルギー | |
| 27木 | 牛乳 ごはん スンドリチヂメ チヨシ、チヂメ、チヂメ、チヂメ | ★牛乳(飲用)・豚肩 厚削り、かまぼこ(白) 出し昆布 | 米、油、砂糖、白ごま じゃがいも、つきごんにやく コンスタター | はくさい、にんじん ごまつな、だいこん ねぎ、さやいんげん | たんぱく質 | エネルギー | |
| 28金 | 牛乳 ごはん スンドリチヂメ チヨシ、チヂメ、チヂメ、チヂメ | ★牛乳(飲用)・豚肩 厚削り、かまぼこ(白) 出し昆布 | 米、油、砂糖、白ごま じゃがいも、つきごんにやく コンスタター | はくさい、にんじん ごまつな、だいこん ねぎ、さやいんげん | たんぱく質 | エネルギー | |