

家庭数



2月 給食だより

令和7年1月30日
調布市立石原小学校
校長 飯島 慶裕
栄養士 岩崎 可愛

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おすすめ食材



冬の牛乳は味が濃い!?



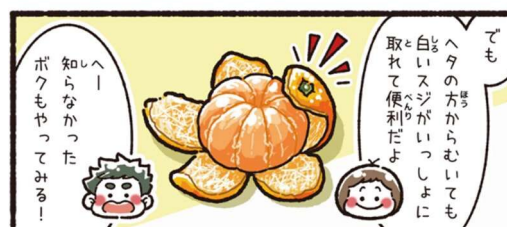
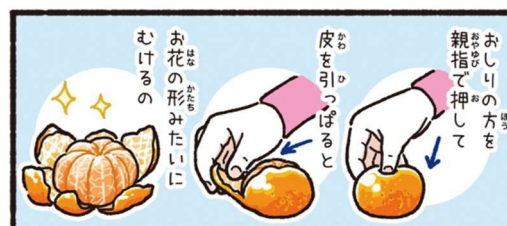
給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味
秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味



みかんのむき方



みかんのおいしい季節です。
いろいろなむき方を試してみましょう。

<今月の給食より>

※献立表の赤字は6年生のリクエストメニューです。
12月に実施したアンケート結果をもとに、3学期の給食に取り入れています。お楽しみに~♪

・3日(月)…「節分(せつぶん)」こんだて

2月3日は節分です。冬から春へと移り変わる節目の日で、イワシの頭とヒイラギの葉を玄関に飾り魔除けをします。豆を炒るときの火でイワシの頭を焼いて、その匂いで鬼を避けると言われています。昔は「立春」で1つ年をとると考えられていたため、その名残で自分の歳より一つ多く豆を食べるのが習わしです。

・6日(木)…「初午(はつうま)」こんだて

昔は年の数え方と同じように、日にちも十二支で数えていました。「立春」が新しい年の始まりとされていたので、2月に入って初めての午の日が「初午」となります。この日に「稲荷神社」の神様が舞い降りてきたという言い伝えがあり、全国の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神社はもともと食べ物の神様で、神様のお遣いのキツネが大好きな油揚げや、いなりずしをお供えて、一年の豊作や、家内安全、商売繁盛などを祈願する習わしがあります。

給食では、この初午にちなんで、いなりずしのお揚げを使った「いなりちらし」と富山県の郷土料理の「初午だんご」を手作りします♪

・7日(金)持久走公開前日応援メニュー

みんなが元気に完走できるように、スタミナのつく献立で応援します。しっかり栄養を吸収できるように、よくかんで食べてくださいね!

・12日(水)世界の料理「韓国」

6年生からのリクエストの「チーズタッカルビ」に合わせて、韓国料理のこんだてです。唐辛子を多く使うこと以外は日本とよく似た食文化の国です。給食では辛みを控えてアレンジしています。

・19日(水) かみかみメニュー

毎月19日の食育の日に合わせて「かみかみメニュー」を実施しています。食べ物はよくかんで食べないと、せっかくの栄養もうまく体に取り込むことができません。普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう!

・27日(木)…「6年生を送る会」お楽しみこんだて

この日、6年生の卒業をお祝いする集会があります。全校児童から、お世話になった6年生に向けて、感謝の気持ちを伝える会です。給食も6年生からのリクエストを中心にしたお楽しみこんだてです。

詳細こんだて表 2月



調布市立石原小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	いわしのかばやき丼 茶碗蒸し さつま汁 福豆	シヨア	いわし たまご、かまぼこ 油あげ、みそ 鬼打ち豆	米、てんぷん、油、砂糖 ぎんなん こんにゃく、さつまいも	生姜 みつば、しいたけ ごぼう、大根、にんじん、ねぎ	623 kcal 25.5 g 14.5 g
4火	生パスタの豚肉ラグーソース ジュリアンヌスープ パンナコッタ オレンジソース	○	ぶた肉、大豆、ベーコン ベーコン 牛乳、生クリーム、かんてん	生パスタ、オリーブ油、三温糖、小麦粉、バター 砂糖、コーンスターチ	玉ねぎ、セロリー、にんにく、トマト(缶) 玉ねぎ、にんじん、大根 オレンジジュース、レモン、みかん(缶)	632 kcal 24.7 g 28.6 g
5水	パインパン ミートボールシチュー コーンフレークサラダ	○	ぶた肉、豆乳	パインパン マッシュポテト、米パン粉、じゃがいも、米粉、乳不使用マーガリン コーンフレーク、砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、大根 にんじん、キャベツ、もやし、コーン、玉ねぎ	566 kcal 23.1 g 22.5 g
6木	いなりちらし しもつかれ風みそ汁 初午だんご(ずんだあん)	○	油あげ、のり サケ、油あげ、大豆、みそ 豆腐、えだまめ	米、砂糖 じゃがいも 白玉粉、砂糖	干しいたけ、かんぴょう、にんじん、れんこん 大根、にんじん、ねぎ	621 kcal 26.9 g 19.4 g
7金	豚キムチ丼 たまごスープ キャラメルポテト	○	ぶた肉 とり肉、わかめ、たまご 生クリーム	米、油、ごま油、ごま てんぷん さつまいも、油、砂糖	にんにく、生姜、キムチ、もやし、ニラ 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン	659 kcal 25.2 g 25.9 g
12水	麦ごはん チーズタッカルビ タラの韓国風スープ りんごゼリー	○	とり肉、みそ、チーズ タラ、豆腐 かんてん	米、押し麦 ごま油、じゃがいも、ごま ごま油 砂糖	にんにく、生姜、にんじん、玉ねぎ、キャベツ 生姜、干しいたけ、にんじん、ねぎ、もやし、小松菜 りんごジュース	613 kcal 25.4 g 18.6 g
13木	五目うどん ししゃものパリパリ揚げ ブロッコリーサラダ バナナ	○	とり肉、油あげ ししゃも	冷凍うどん、ごま油 てんぷん、小麦粉、ぎょうざの皮、油 砂糖、油、ごま油	ごぼう、にんじん、大根、干しいたけ、ねぎ、小松菜 大葉 もやし、ブロッコリー、赤ピーマン、コーン バナナ	601 kcal 27.0 g 24.5 g
14金	チキンライスのホワイトソースかけ 野菜スープ 米粉のガトージョコラ(乳卵小麦なし)	○	とり肉、牛乳、生クリーム ベーコン 豆腐	米、乳不使用マーガリン、油、米粉 米粉マカロニ 砂糖、米粉、乳不使用マーガリン、油、粉砂糖	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、グリーンピース にんじん、玉ねぎ、もやし、えのきたけ	662 kcal 22.6 g 26.9 g
17月	ひじきごはん 特製おでん 野菜の海苔あえ みかん	○	とり肉、ひじき、油あげ 竹輪、揚げボール、がんもどき、こんぶ、つみれ(卵なし)、あらははんぺん(卵なし) おかか、のり	米、油、こんにゃく、砂糖 じゃがいも、こんにゃく、ちくわぶ	にんじん、干しいたけ、グリーンピース 大根 ほうれんそう、もやし、にんじん みかん	561 kcal 24.7 g 15.3 g
18火	あんかけ焼きそば もずくスープ みのむしくん	○	笹かまぼこ、いか、ぶた肉 もずく、豆腐 豆乳クリーム	中華めん、てんぷん、砂糖、ごま油 さつまいも、砂糖、てんぷん、米粉、コーンフレーク、米パン粉、油	にんにく、生姜、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、もやし、ねぎ、小松菜 にんじん、大根、ねぎ	622 kcal 24.7 g 17.8 g
19水	木島平村のごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 焼き棒餃子 吉野汁	○	大豆、じゃこ ぶた肉 とり肉、油あげ、豆腐	米 てんぷん、油、砂糖、ごま はるさめ、ごま油、てんぷん、ぎょうざの皮、油 こんにゃく、てんぷん	生姜、もやし 大根、にんじん、干しいたけ、ねぎ、小松菜	610 kcal 25.2 g 20.8 g
20木	マーボー豆腐丼 中華スープ 大学芋	○	ぶた肉、大豆、豆腐、みそ わかめ	米、油、砂糖、ごま油、てんぷん ごま油、ごま さつまいも、油、白みつ、水あめ、ごま	生姜、にんにく、干しいたけ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ニラ、グリーンピース ねぎ、干しいたけ、大根、もやし	654 kcal 23.2 g 23.1 g
21金	キムタクごはん ししゃもの2色揚げ みだくさん味噌汁 清見オレンジ	○	ベーコン ししゃも、青のり 油あげ、みそ	米、ごま、ごま油 小麦粉、油 油、こんにゃく、じゃがいも	にんにく、キムチ、玉ねぎ、にんじん、たくあん、ねぎ ごぼう、大根、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、小松菜 清見オレンジ	583 kcal 26.6 g 22.3 g
25火	いかとさつま芋のばら天丼 豆腐と若布のすまし汁 水無月	○	いか 豆腐、わかめ あずき	米、小麦粉、てんぷん、油、さつまいも、砂糖 小麦粉、上新粉、砂糖	にんじん、えのきたけ、ねぎ、小松菜	600 kcal 20.6 g 14.2 g
26水	手作りいちごロールパン コーンシチュー ナタデココ入りフルーツポンチ	○	とり肉、牛乳	強力粉、砂糖、バター、コーンスターチ 油、じゃがいも、米粉 砂糖	いちごジャム、冷凍いちご にんじん、玉ねぎ、クリームコーン、グリーンピース もも(缶)、パイン(缶)、みかん(缶)、レモン	619 kcal 22.6 g 19.6 g
27木	コーンの炊き込みごはん タンドリーチキン ミネストローネ タピオカミルクティーパフェ	○	とり肉、ヨーグルト ウィンナー、ベーコン、大豆、ミックスビーンズ(インゲン豆3種・ヒヨコ豆) かんてん、牛乳、フローズンホイップ	米、バター じゃがいも、砂糖 砂糖、黒砂糖	生姜、コーン にんにく セロリー、にんじん、玉ねぎ、コーン、トマト(缶)	618 kcal 24.4 g 24.1 g
28金	五目クッパ いかと生揚げのチリソース煮 春雨サラダ	○	とり肉、たまご いか、生揚げ ハム	米、ごま、てんぷん、ごま油 てんぷん、油、砂糖 はるさめ、ごま油、砂糖、ごま	にんにく、たけのこ、ねぎ、にんじん、大根、ほうれんそう、干しいたけ 生姜、にんにく、しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、グリーンピース にんじん、きゅうり、もやし	627 kcal 28.7 g 22.1 g

※食材の都合により献立を変更する場合があります。特に果物は仕入れの関係で変更になる可能性があります。予め御承ください。
 ※調布の姉妹都市、長野県木島平村産の食材を毎月使用しています。今月は米、しめじ、えのきたけを使用予定です。