



ご意見ご感想はこちらから



深大寺小学校 2月給食だより

調布市立深大寺小学校
校長 清水史
栄養士 安齋亨



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	料理の説明
3月	6年生が考えた給食「節分 (2月2日)」					今日の給食は6年生が家庭科の学習で考えた献立です。節分は「季【節】の【分】かれ自」という意味で、冬から春に変わる日です。昔は立春で冬が終わり、春になって一年が始まると考えられていました。また、節分には鬼が嫌がると言われている糺を家の戸口に飾ります。給食でもいわしをかば焼きにします。
	さつまいもごはん・いわしのかば焼き 小松菜の白ごま和え しいたけのみそ汁		ぎゅうにゅう、いわし、 とうふ、わかめ、 みそ	こめ、さつまいも、 かたくりこ、 あけあぶら、さとう、 こま	しょうが、キャベツ、 もやし、にんじん、 こまつな、しいたけ、 ねぎ	
4火	じゃがいもがデザートに！？「じゃがいものケーキ」					じゃがいものデザートを意外に思うかもしれませんが、ドイツにも「カルフエルトルテ」というじゃが芋を使った伝統的なケーキがあります。今日のじゃがいものケーキは、蒸してつぶしたじゃが芋に小麦粉、砂糖、卵、バター、生クリームなどを混ぜ、オーブンで焼いたしっとりとしたケーキです。
	クッパ 五色サラダ じゃが芋ケーキ		ぎゅうにゅう、 とりこ、わかめ、 たまご、ハム、 なまクリーム	こめ、ごまあぶら、 あぶら、さとう、 じゃがいも、 こむぎこ、バター	だいこん、にんじん、 だいのこ、しいたけ、 ねぎ、キャベツ、 こまつな、 とうもろこし、 たまねぎ	
5水	本格的な出汁(だし)で味わう「うめしらす茶漬け」					給食のみそ汁は昆布や鰹節など天然食材から出汁を取っています。今日のお茶漬けの出汁は真昆布と鰹の本枯節から出汁を取ります。ぜひ、出汁のうまみに注目してほしいです。 ちなみに、スープの場合も市販の顆粒調味料などは使わず鶏ガラなどから出汁を取ります。
	うめしらす茶漬け がめ煮 (福岡県郷土料理) 青のり大豆		ぎゅうにゅう、しらす、 とりこ、だいす、 あおのり	こめ、さといも、 こんにゃく、あぶら、 さとう、かたくりこ、 あけあぶら	うめ、みつば、ごぼう、 にんじん、だいこん、 だいのこ、しいたけ、 いんげん、しょうが	
6木	6年生が考えた給食「洋食給食」					今日の給食は6年生が家庭科の学習で考えた献立です。献立のテーマは「洋食」です。栄養バランスだけでなく、限られた予算であることを理解し、牛肉ではなく豚肉を使うなど食材選びが工夫されているため給食に採用させてもらいました。
	あしたばパン ボークシチュー ほうれん草のサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく	パン、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 グリーンピース、 にんにく、しょうが、 ほうれん草、 とうもろこし、 キャベツ	
7金	縁起のいい食べ物「カツカレー」					実は深小の給食室は市内の「第七中学校」へも給食を作り届けています。来週は多くの中学3年生が受験をする日だそうです。そのため縁起の良い食べ物をたくさん献立に入れました。 カツカレーで勝つ！コーンで幸運！いよかん食べて良い予感♪
	カツカレーライス コーンサラダ くだもの (いよかん)		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 とりこ	こむぎこ、パンこ、 あぶら、こめ、 じゃがいも、 マーガリン、 さとう	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、 はくさい、 とうもろこし、 いよかん	
10月	油揚げの中にはお宝がつまっている？「油揚げの宝煮」					油揚げの宝煮は、いなりすし用の油揚げに、鶏ひき肉、しらたき、人参、玉ねぎ、椎茸などの野菜を詰めて口を開じ、だしと調味料で煮る料理です。かむとじゅわっと煮汁が出て、ごはんが進む味付けです。
	ゆかりごはん 油揚げの宝煮 吉野汁		ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、とりこ	こめ、しらたき、 かたくりこ、 さとう、 こんにゃく、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 しいたけ、 グリーンピース、 しょうが、こまつな、 ねぎ	
12水	福岡県郷土料理「さばのぬか炊き」					今日のお米は調布市の姉妹都市「長野県木島平村」から届いたコシヒカリです。そのお米を精米する時に出土米ぬかでさばを炊きます。みそは入っていないのに、まるでさばのみそ煮のような味と見た目になります。
	ごはん・さばのぬか炊き 野菜のおろし和え 田舎汁		ぎゅうにゅう、さば、 とりこ、 あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ	こめ、さとう、 じゃがいも	だいこん、にんじん、 ほうれん草、 キャベツ、もやし、 しめじ、ねぎ、 こまつな	
13木	中華料理でお肉も野菜もバランスよく「家常豆腐丼」					家常豆腐は、中国の四川料理のひとつです。四川料理は辛味が強いことで有名ですが、給食では辛味を抑えています。「家でいつも食べる」とか「家に常にある材料で」といった意味があるようです。お肉、豆腐、野菜などをバランスよく食べることができます。
	家常豆腐丼 拌三絲 (パンサンスー) チンゲン菜の中華風スープ		ぎゅうにゅう、 なまあげ、ぶたにく、 あかみそ、ハム、 とりこ、わかめ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 こまあぶら、 はるさめ	しいたけ、きくらげ、 にんじん、はくさい、 だいのこ、ねぎ、 ピーマン、パプリカ、 にんにく、しょうが、 きゅうり、もやし、 チンゲンツァイ、 たまねぎ	
14金	バレンタインデー (2月14日) 「お豆腐ブラウニー」					ブラウニーとは平たい正方形のチョコレートケーキのことを言います。今日の給食では豆腐も混ぜ込み、オーブンで焼き、粉糖を上からかけます。 【10人分レシピ】・絹豆腐150g・砂糖120g・牛乳 (または豆乳) 130g・サラダ油55g・小麦粉100g・ココアパウダー16g・ベーキングパウダー2g 混ぜ合わせオーブンで焼き、粉糖をかける。
	たらこスパゲッティ ツナコーンサラダ お豆腐ブラウニー		ぎゅうにゅう、 ペーコン、たらこ、 のり、マグロ、 とうふ、とうにゅう	スパゲティ、 オリーブオイル、 マーガリン、あぶら、 さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 ねぎ、キャベツ、 こまつな、パプリカ、 とうもろこし、 えだまめ	

後半分は裏面にあります。→

2月平均栄養価
エネルギー 589kcal
たんぱく質 23.6g
脂質 20.8g
食塩相当量 2.4g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



深大寺小学校 2月給食だより

調布市立深大寺小学校
校長 清水史
栄養士 安齋亨



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	料理の説明
17月	カルシウムをとろう！「牛乳・小魚・厚揚げ・小松菜など」					今日の給食には、牛乳・小魚・厚揚げ・小松菜などカルシウムを豊富に含む食材をたくさん使用しています。カルシウムは骨や歯を作り、強くする働きがあります。成長期の子どもたちに欠かせない栄養素です。ご家庭でも意識して積極的にカルシウムをとるようにしてください。
	ごはん・手作り小魚ふりかけ じゃがいもと厚揚げの煮物 わかめと豆腐の味噌汁		ぎゅうにゅう、じゃこ、かつお、あおのり、ぶたにく、なまあげ、わかめ、とうふ、しろみそ、あかみそ	こめ、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	にんじん、しめじ、ねぎ、いんげん、えのき、こまつな	
18火	玉ねぎが入ったソースが人気「いかの玉ねぎソース」					この献立を出す「イカにかかっているソースが美味しいのでレシピを教えてください。」とよく言われます。作り方は【玉ねぎ1：サラダ油1：酢1：砂糖1：醤油1.5】の割合でミキサーにかけ加熱するだけです。ご家庭でも是非作ってみてください。
	ごはん・いかの玉葱ソース かぶの塩昆布和え きゃべつとえのきのみそ汁		ぎゅうにゅう、いか、こんにゃく、あぶら、しろみそ、あかみそ	こめ、かたくりこ、あけあぶら、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、こまつな、かぶ、だいこん、はくさい、きゃべつ、ねぎ、えのき	
19水	お米の種類を知ろう！「中華おこわ」					お米は産地や銘柄だけでなく、いろいろな種類があります。今日はいつも食べている通常のお米「うるち米」と、もちもちとしたお米「もち米」を使用して中華おこわを作ります。お米の違いを意識して味わって食べてほしいです。
	中華おこわ 花シューマイ 五目中華スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ホタテ、とりこ	もちこめ、こめ、こまあぶら、かたくりこ、しゅうまいのかわ	にんじん、たけのこ、しいたけ、クリンピース、たまねぎ、しょうが、チンゲンツァイ、きくらげ、もやし、ねぎ	
20木	疲れた体を元気にしよう！「ねぎ塩ぶた丼」					豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復ビタミンとも呼ばれます。ビタミンB1をニンニクとともに調理すると、ニンニクのアリシンがビタミンB1と結合し、アリチアミンに変わります。アリチアミンは吸収がよく、ビタミンB1の疲労回復作用が長持ちします。今日の給食もしっかり食べて元気に過ごしましょう！
	ねぎ塩ぶた丼 野菜の浅漬け コーンとわかめのスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こまあぶら	たまねぎ、ねぎ、あさつき、にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、とうもろこし	
21金	フランス・パリ発祥の料理「クロックムッシュ」					クロックムッシュはフランス・パリのカフェで誕生したといわれています。今日の給食では食パンにハムとチーズをはさみ、卵液をくぐらせてオーブンで焼きます。食パンだけを食べるよりもエネルギーとタンパク質が増えるので、ご家庭の朝食にもおすすめです。
	ハムチーズサンド ポトフ イタリアンサラダ		ぎゅうにゅう、ハム、チーズ、たまご、とりこ、ウィンナー、サラミ	パン、オリーブオイル、イグ アリーマーズ、じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、セロリ、チンゲンツァイ、はくさい	
25火	「シシリアン」ってどんな料理???					今日の「シシリアン」はイタリアのシチリア島をイメージした料理です。シチリア島は、海に囲まれ魚介類が豊富に獲れます。今日のシシリアンにもホタテとエビが入っています。海の幸のエキスが溶け込んだソースをスパゲッティにかけていただきます。
	シシリアン 大根の和風サラダ かぼちゃのケーキ		ぎゅうにゅう、とりこ、ホタテ、むきえび、なまクリーム、わかめ	スパゲティ、オリーブオイル、あぶら、こむぎこ、バター、こまあぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、チンゲンツァイ、だいこん、キャベツ、はくさい、かぼちゃ	
26水	給食で運試し！「おみくじコロッケ」					おみくじコロッケは、コロッケの中に3種類の具材を隠します。入れる具材にはそれぞれ意味があります。 ①ウィンナー … Winner（勝者）。勝負に勝てるかも!? ②タコ … ひっぱりタコの人気者になれるかも!? ③コーン … 幸運になれるかも!? 自分のコロッケの中身に注目して楽しみながら食べてほしいです！
	ごはん・おみくじコロッケ たくあんサラダ にらと玉ねぎのみそ汁		ぎゅうにゅう、ウィンナー、タコ、あおのり、ぶたにく、だいす、あぶら、あけ、しろみそ、あかみそ	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あけあぶら	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、たくあん、キャベツ、もやし、こまつな、ねぎ、にら	
27木	干して作る加工品「さばの文化干し・切干大根」					今日の給食に使われているさばの文化干しと切り干し大根は、食材を干して作る加工品です。干すことにより、水分が抜けるので保存性が高まるだけでなく味も濃くなります。伝統的な食材を味わい、日本の食文化を学びましょう！
	木島平村のごはん・鯖の文化干し 切干大根の煮物 さつま芋のめった汁		ぎゅうにゅう、さば、とりこ、さつまあげ、ぶたにく、あぶら、あけ、しろみそ、あかみそ	こめ、あぶら、さとう、こんにゃく、さつまいも	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、えだまめ、だいこん、ごぼう、ねぎ	
28金	6年生を送る会お祝い献立「鶏のから揚げ・だぶ」					今日は6年生を送る会があるので、それをお祝いして「鶏のから揚げ」にしました。皆が大好きな「から揚げ」ですがそればかり食べるのではなくバランスよく食べるようにしましょう。バランスのよい食事とは、主食、主菜、副菜がそろった食事のことをいいます。
	わかめごはん 鶏のから揚げ ひじきサラダ・だぶ		ぎゅうにゅう、わかめ、とりこ、ひじき、じゃこ、かまぼこ	こめ、かたくりこ、あぶら、イグ アリーマーズ、しらたき	にんじん、にんにく、こまつな、はくさい、レモン、だいこん、しいたけ、いんげん	