



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 箱崎高之  
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
2月	<b>苦手な野菜もきっと食べられる?! 「ハニーサラダ」</b>					
	シュガートースト パリパリハニーサラダ 豆腐ストロガノフ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン,とうふ	パン,バター,さとう, はちみつ,じゃがいも, あぶら,こむぎこ	キャベツ,にんじん, もやし,こまつな, たまねぎ, にんにく,セロリー	「パリパリハニーサラダ」は、はちみつ入りドレッシングのやさしい甘さが特徴です。細切りにして素揚げしたじゃがいもと、シャキシャキの野菜を混ぜて食べます。パリパリとシャキッの食感のちがいが楽しく、野菜が苦手な人にもおすすめのサラダです。
3月	<b>節分献立「いわしのかば焼き・大豆」</b>					
	いわしのかば焼き丼 大豆とキャベツのおかか和え じゃが芋のみそ汁		ぎゅうにゅう, いわし,だいす, おかか,しろみそ, あかみそ	こめ,かたくりこ, あげあぶら,さとう, じゃがいも	しょうが,キャベツ, もやし,にんじん, こまつな,たまねぎ, ねぎ	節分は「季【節】の【分】かれ目」という意味で、暦の上では、冬から春に変わる立春の前の日を節分といいます。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終翫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。
4月	<b>じゃがいもがデザートに!? 「じゃがいものケーキ」</b>					
	クッパ(α米) 五色サラダ じゃが芋ケーキ		ぎゅうにゅう, とりにく,わかめ, たまご,なまクリーム	こめ,こまあぶら, 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, だけのこ,しいたけ, ねぎ,キャベツ, こまつな, とうもろこし, たまねぎ	じゃがいものデザートを意外に思うかもしれませんが、ドイツには「カルトフェルトルテ」と呼ばれる、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。
5月	<b>ごはんのおともに「鉄火みそ」</b>					
	ごはん・鉄火みそ 大根なべ 豆腐とえのきの味噌汁		ぎゅうにゅう, とりむね,しらす, あかみそ,ぶたにく, ちくわ,とうふ, しろみそ	こめ,こまあぶら, さとう,こんにやく, じゃがいも	にんじん,にら, はくさい,だいこん, みずな,えのき,ねぎ	鉄火みそは、鶏ひき肉、人参、白ごまを油で炒め、みそなどの調味料を入れた料理です。 ご家庭でも簡単に作れますので、ごはんのおともにかがでようか。 作り方は本校HPから。 
6月	<b>縁起のいい食べ物「カツ(勝つ)・コーン(幸運)」</b>					
	ミルクパン・フィッシュカツ コーンポテト 冬野菜のスープ		ぎゅうにゅう,たら	パン,こむぎこ, パン,こ,じゃがいも, あぶら	たまねぎ, とうもろこし, にんにく,パセリ, はくさい,だいこん, にんじん,こまつな	深小の給食室は市内の「第七中学校」分の給食も調理し、トラックで配送しています。来週、再来週は多くの中学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。 フィッシュカツできつと勝つ!コーンで幸運!しっかり食べて体調を整えてほしいです。
9月	<b>6年生が考えた給食「青森県の郷土料理を食べよう」</b>					
	ごはん・イガメンチ 人参の子和え せんべい汁(青森県料理)		ぎゅうにゅう,いか, とうふ,すなぎも, たらこ,とりにく	こめ,かたくりこ, こむぎこ,あぶら, しらたき,せんべい	とうもろこし, キャベツ,たまねぎ, にんじん,こまつな, だいこん,ねぎ	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「青森県の郷土料理を食べよう」です。主菜(イガメンチ)、副菜(にんじんの子と和え)、汁物(せんべい汁)が全て青森県の郷土料理で統一感があり、食文化の勉強にもなるため給食に採用させていただきました。
10月	<b>6年生が考えた給食「福岡県の郷土料理」</b>					
	かしわめし がめ煮(福岡県郷土料理) かぼちゃだんご汁		ぎゅうにゅう, とりにく,あかみそ, しろみそ	こめ,もちこめ, あぶら,さとう, じゃがいも, こんにやく,こむぎこ	にんじん,ごぼう, ねぎ,だいこん, だけのこ,しいたけ, しょうが,まいだけ, しめじ,かぼちゃ, こまつな	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「福岡県の郷土料理」です。主食(かしわめし)、主菜(がめ煮)、汁物(かぼちゃだんご汁)が全て福岡県の郷土料理で統一感があり、食文化の勉強にもなるため給食に採用させていただきました。
12月	<b>旬の魚を食べよう「さばのネギみそ焼き」</b>					
	ごはん・さばのネギみそ焼き 野菜のおろし和え 田舎汁		ぎゅうにゅう,さば, あかみそ,とうふ, しろみそ	こめ,さとう, こまあぶら, じゃがいも	ねぎ,だいこん, にんじん,はくさい, キャベツ,もやし, ねぎ,しめじ, こまつな	さばは寒い時期に脂がのり、うまみが増します。今日の給食の「さばのネギみそ焼き」は、ねぎとみその香りが、さばのおいしさを引き立てています。さばには、体を元気にするたんぱく質や、頭のはたらきを助ける栄養がたっぷり含まれています。旬の魚を味わって、元気に過ごしましょう。
13月	<b>バレンタインデー(2月14日)「お豆腐ブラウニー」</b>					
	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, ベーコン,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	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。

後半分は裏面にあります。→

2月平均栄養価  
 エネルギー 538kcal  
 たんぱく質 21.3g  
 脂質 17.4g  
 食塩相当量 2.3g

※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 箱崎高之  
 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
<b>本格的な出汁(だし)で味わう「うめ茶漬け」</b>						
16月	カリカリ梅茶漬け じゃが芋のうま煮 青のり大豆		ぎゅうにゅう、 ふたにく、だいず、 あおのり	こめ、じゃがいも、 こんにやく、さとう、 かたくりこ、 あげあぶら	うめみつば、にんじん、 だけのこ、たまねぎ、 こまつな	深大寺小の給食の出汁は、昆布や鰹節など天然食材から取っています。今日のお茶漬けの出汁も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っています。
<b>体にも 環境にも おさいふにも やさしい「おから」</b>						
17火	2色混ぜごはん(たまご・ひき肉) うの花炒り煮 じゃが芋のみそ汁		ぎゅうにゅう、 ふたにく、すなぎも、 たまご、おから、 あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ	こめ、あぶら、さとう、 こんにやく、 じゃがいも	たまねぎ、しょうが、 にんじん、ねぎ、 えだまめ、こまつな	おからは、大豆から豆腐を作るときにできる食材です。食物せんいが多く、おなかの調子をととのえてくれるので、体にやさしい食材です。また、むだにせず使うことで、食べ物を大切にすることにつながり、環境にもやさしいですね。安くて栄養たっぷりなもの、うれしいポイントです。
<b>人参をごはんに混ぜ込んだ「夕焼けごはん」</b>						
18水	夕焼けごはん たらのきのこあんかけ のっぺい汁		ぎゅうにゅう、 たら、とりにく、 とうふ	こめ、あぶら、 かたくりこ、 こんにやく	にんじん、しょうが、 しめじ、えのき、 だけのこ、あさつき、 だいこん、ねぎ、 こまつな	夕焼けごはんは、人参を細かく切って油で炒め、そのときに人参の汁もいっしょに使ってお米を炊きます。ごはんがほんのりオレンジ色に色づき、夕焼け空のように見えるのが名前のみつです。人参の甘みがごはんにうつって、やさしい味になります。色と味を楽しみながら食べてみてください。
<b>中華料理でお肉も野菜もバランスよく「家常豆腐丼」</b>						
19木	家常豆腐丼 拌三絲 (ハンサンスー) チンゲン菜の中華風スープ		ぎゅうにゅう、 なまあげ、ふたにく、 あかみそ、とうら、 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、 だけのこ、ねぎ、 ピーマン、パプリカ、 にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし、 チンゲンツアイ、 たまねぎ	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。
<b>6年生が考えた給食「フランス料理のことを知ろう」</b>						
20金	クロックムッシュサンド シーザーサラダ ガルビュール		ぎゅうにゅう、ハム、 チーズ、たまご、 とりにく、 いんげんまめ、 ウィンナー	パン、あぶら、 オリーブオイル、 さとう、じゃがいも	キャベツ、こまつな、 にんじん、 とうもろこし、 にんにく、たまねぎ、 セロリー	今日の給食は、6年生が家庭科の学習で考えた献立です。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。ガルビュールは、野菜をたくさんに煮込んだフランスの定番スープです。6年生が考えた献立で海外の食文化を学びましょう！
<b>玉ねぎが入ったソースが人気「いかの玉ねぎソース」</b>						
24火	ご飯・いかの玉葱ソース 白菜の塩こぶ和え キャベツとえのきのみそ汁		ぎゅうにゅう、イカ、 こんぶ、とうら、 しろみそ、あかみそ	こめ、かたくりこ、 あげあぶら、 あぶら、さとう	たまねぎ、キャベツ、 はくさい、だいこん、 にんじん、ねぎ、えのき	この献立を出すと「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（またはブレンダー）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。
<b>タイ料理「ガパオライス・揚げバナナ」</b>						
25水	ガパオライス(α米) フォー タイ風揚げバナナ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 ひよこめ、あかみそ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、フォー、 こむぎ、あげあぶら	にんにく、たまねぎ、 にんじん、えのき、 パプリカ、 ほうれんそう、もやし、 チンゲンツアイ、 バナナ	今日の給食は、タイ料理「ガパオライス」とタイで食べられているお菓子をイメージした「タイ風揚げバナナ」です。ガパオライスは、ひき肉と野菜をパジルという香りのよい薬といっしょに炒め、ごはんのせて食べます。タイの食文化を感じながら味わってみましょう。
<b>6年生が考えた給食「体の先まで温めよう」</b>						
26木	ごはん・ひじきと大豆のサラダ じゃが芋とひき肉のそぼろあん はちみつジンジャーゼリー		ぎゅうにゅう、 ふたにく、すなぎも、 とりにく、ひじき、 だいず、かんてん	こめ、こんにやく、 じゃがいも、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こまあぶら、はちみつ	たまねぎ、にんじん、 だけのこ、しょうが、 ねぎ、こまつな、 キャベツ、レモン	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「体の先まで温めよう」です。栄養バランスだけでなく、寒い時期に体を温めてほしいという想いが献立から伝わってきたため給食に採用させていただきました。
<b>沖縄料理「タコライス・もずく・ちんすこう」</b>						
27金	タコライス もずくスープ 手作り黒糖ちんすこう		ぎゅうにゅう、 ふたにく、すなぎも、 ひよこめ、 もずく、マゴロ	こめ、あぶら、 かたくりこ、ロード、 さとう、こむぎ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、セロリー、 キャベツ、だいこん、 にんじん、えのき、 あさつき、しょうが	タコライスも、もずくスープも、ちんすこうも沖縄県で親しまれている料理です。タコライスは、一皿でご飯も肉も野菜もバランス良く食べることができます。ちんすこうも給食室で手作りします。サクサク、ほろほろの食感を楽しんでください。

前半分は裏面にあります。→