



# 2月給食だより

令和4年1月31日  
杉並区立高井戸東小学校  
校長 栄養士

新しい年が始まって1カ月が経ちました。寒さが厳しい中ですが、冷たい水で一生懸命、手洗いうがいをしている子供たちをよく見かけます。食事と睡眠をしっかりとって、毎日の体調管理を心がけてほしいです。

給食では今月も行事献立として3日(木)は、節分給食として鯛のかば焼き丼・みそ汁・キャベツのおかかあえを考えております。今月も愛情たっぷりの給食を作りますので楽しみにしてくださいね。

## 節分とは??



立春の前の日をいい、病気やけがなどの“悪い鬼”を追い出すために「豆まき」をします。まく豆は大豆です。大豆は古くから日本人になじみがあります。名前の由来は「大いなる豆」ともいわれています。その成分は、「畑のお肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富で、その他に食物繊維、ビタミンB群やEなども豊富に含みます。

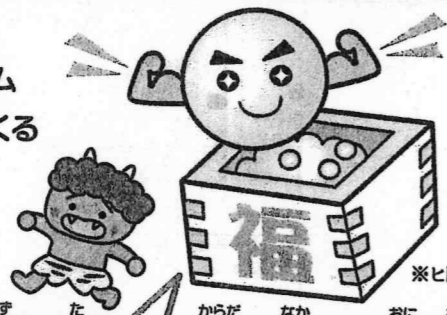
また、大豆として食べるだけでなく、自由自在にその姿を変え、様々な大豆製品が生まれています。そんな大豆・大豆製品は、毎日とりたい食品です。

### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

鉄……貧血予防

カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる

ビタミンB1……疲労回復効果  
食物繊維……便秘予防



大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防

オリゴ糖……便秘予防

サポニン……抗酸化作用※  
レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

### 給食費納入のお願い

令和3年度最終口座振替日は2月14日(月)(予備日2月28日(月))です。口座残高を再度ご確認ください。口座振替ができなかった場合、学校に現金をお持ちいただく等、保護者の皆様、学校職員、双方に余分な手間が発生することとなります。口座振替での納入にご協力ください。

なお、振替額につきましては、後日配布のお知らせでご確認ください。

令和4年		2月のこんだて表							杉並区立高井戸東小学校	
日	献立名	赤の仲間 からだをつくる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 からだの調子を整える		栄養価		
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・乳製品 小魚・海苔など	いも類・さとうなど こく類	油類 植物油	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの			
1火	麦ごはん ホキの麦みそ焼き 吉野汁 おひたし 牛乳	ホキ さば節	牛乳 出し昆布	米 麦 砂糖 つきこんにゃく うどん		にんじん 小松菜	長ねぎ キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 kcal 27 g 12 g 2.6 g	
2水	焼肉チャーハン キムチスープ 中華酢あえ 牛乳	ぶた肉 さつま揚げ とり肉	牛乳	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油		にんじん 小松菜 にら	生姜 にんにく 長ねぎ キムチ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 28 g 22 g 3.1 g	
3木	鯛のかば焼き丼 白菜とえのきのみそ汁 キャベツのおかかあえ 牛乳	鯛開き 油揚げ	牛乳 煮干し	米 麦 砂糖 油 ごま		大根の葉 小松菜	大根 白菜 えのきだけ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 25 g 20 g 3 g	
4金	ずき焼きうどん スイートポテト 野菜のナムル 牛乳	さば節 ぶた肉 焼き豆腐	牛乳 出し昆布 生クリーム	うどん 砂糖 しらたき さつま芋	油 パター ごま油 ごま	にんじん 小松菜	白菜 長ねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 kcal 20 g 19 g 2.8 g	
7月	コーン入りちゃめし おでん 野菜菜のごま炒め みだらし団子 牛乳	さば節 一口がんも 揚げボール 焼きちくわ	牛乳 結び昆布	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 白玉粉	ごま油 白ごま	にんじん 野沢菜	ホールコーン 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 kcal 22 g 13 g 3.4 g	
8火	チンジャオロースー丼 冬野菜汁 白菜のおかかあえ 牛乳	ぶた肉 さば節 とり肉 油揚げ かつお節	牛乳	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく	油	ピーマン にんじん かぶの葉	にんにく 生姜 たけのこ エリンギ かぶ 長ねぎ 白菜 長ねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 kcal 24 g 19 g 2.6 g	
9水	麦ごはん 家常豆腐 春雨スープ 牛乳	ぶた肉 さば節 とり肉	牛乳	米 麦 砂糖 はるさめ	油	にんじん	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ えのきだけ 枝豆	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 25 g 20 g 2.7 g	
10木	フィッシュフライサンド 白いんげん豆のスープ 果物(みかん) 牛乳	ホキ ベーコン	牛乳	パンズパン	油	にんじん ホルトマト ピーマン	キャベツ セロリ 玉ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 29 g 20 g 2.7 g	
14月	みそラーメン パリパリひじき 果物(いちご) 牛乳	ぶた肉	牛乳 干ひじき ダイスチーズ	蒸し中華麺 砂糖 香巻きの皮	油 ごま	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 もやし 木耳 ホールコーン 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 27 g 22 g 2.4 g	
15火	麦ごはん 鮭のおろし炊き 野菜の煮物 キャベツのおひたし	生鮭 さば節 かつお節	牛乳	米 麦 砂糖 油		小松菜 にんじん	生姜 大根 玉ねぎ 枝豆 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 27 g 15 g 2 g	
16水	五目うま煮 わかめスープ もやしと小松菜の中華酢あえ 牛乳	ぶた肉 いか えび かまぼこ とうふ さば節	牛乳 乾燥わかめ	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油		にんじん チンゲン菜 小松菜	竹の子 白菜 木耳 玉ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 kcal 24 g 14 g 2.6 g	
17木	ゆかりご飯 手作りさつま揚げ 小松菜の甘醤油あえ 大根のみそ汁 牛乳	たら(すり身) えび いか 豆腐	牛乳 干ひじき 煮干し 乾燥わかめ	米 麦 砂糖 油 ごま		ゆかり にんじん 小松菜	ごぼう 長ねぎ もやし 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 28 g 22 g 2.5 g	
18金	チキンライス ポタージュ 三色ピクルス 牛乳	とり肉	牛乳 生クリーム	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 バター	にんじん	アスパラガス 玉ねぎ 枝豆 セロリ 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 kcal 21 g 19 g 2.2 g	
21月	麦ごはん とり肉のしょうが焼き イナムドゥチ ジャキジャキあえ 牛乳	とり肉	牛乳	米 麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま	にんじん 小松菜	生姜 大根 切干大根 もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 kcal 26 g 21 g 2.6 g	
22火	ひじきご飯 いかのかりん揚げ みそ汁 もやしのごまじょうゆあえ 牛乳	とり肉 油揚げ いか とうふ	牛乳 干ひじき 煮干し 乾燥わかめ	米 麦 砂糖 つきこんにゃく	油 ごま	にんじん 小松菜	枝豆 生姜 えのきだけ 玉ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 kcal 31 g 17 g 2.9 g	
24木	きな粉揚げパン ABCスープ ぶどうゼリー 牛乳	きな粉 ベーコン	牛乳 粉雪天	ミルクパン	油	にんじん	にんにく 玉ねぎ 枝豆 ホールコーン ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 19 g 23 g 2.1 g	
25金	カレーライス じゃこサラダ 牛乳	ぶた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	にんじん ホルトマト 小松菜	にんにく 生姜 セロリ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 kcal 22 g 17 g 2.1 g	
28月	豚丼 みそ汁 ブロッコリーの甘醤油和え 牛乳	ぶた肉 油揚げ とうふ	牛乳 煮干し 乾燥わかめ	米 麦 砂糖 しらたき	油	小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 kcal 28 g 20 g 2.9 g	

※ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。

⑨ 国内産食材の日(※国内生産していない調味料・国内生産量が少なく入手困難な調味料は除く)

※ 栄養価は、中学年を基準にしています。