



給食だより

令和4年2月号 志木市立志木第四小学校

2月4日は『立春』、暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活のリズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

～2月3日は節分～



節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前日だけをいうようになりました。節分には「豆まき」をします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、玄関や軒下にかざり、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。

給食では2月3日に節分献立として「福豆ごはん」が給食で出ます。おたのしみに～



「魔が減る」のまめで鬼退治！



豆まきは「追儼(ついな)」という中国から伝わった風習からきています。追儼は「鬼やらい」「厄払い」「厄おとし」「厄神送り」などと呼ばれていました。邪気を鬼と見立て、それを家の中に入れないために鬼の苦手な豆をまいて、一年の幸せと健康を祈ります。また、年齢の数(数え年)だけ豆を食べると、健康でいられると言われていました。

2月のおすすめ食材

～大豆～



漢字で「大いなる豆」という意味でつけられたといわれています。「大いなる」は「立派だ」とか「偉大な」という意味です。おもに体をつくるもとになります。必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいいます。脂質、炭水化物、食物繊維、ビタミンB群・E、無機質(ミネラル)もバランスよく含まれています。

大豆から作られる食べ物



あぶらあげ



あつあげ



『給食週間』に保健給食委員が校内放送をしました

1月24日～30日の全国学校給食週間中、保健給食委員会の児童のみなさんが、調理スタッフの方に給食について質問をし、給食の時間にインタビュー形式で校内放送をしました。普段知ることのできない給食室のこと、調理スタッフの仕事の内容などについて詳しく知ってもらう貴重な機会となりました。

何人の調理スタッフで毎日の給食を作っていますか。

8人のスタッフで作っています

今までで一番の自信作の料理は何ですか。

「じゃがたこやき」です。みんなも大好きだと思います。

いつも何時に学校にきていますか。

朝7時です。7時から給食の準備や届いた食材を受け取って確認する作業がはじまります。

全部で何食作っているのですか。

児童や先生方を合わせて全部で490食です。

調理の方はどんな気持ちで給食を作っていますか。

苦手なものも残さず、たくさん食べてもらいたらいいなと思って作っています。





が つ よ て い こ ん だ て ひ ょ う

2月の予定献立表



れいわ ねんど
令和3年度

しき しりつ しき だいよんしょうがっこう
志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		I礼拝 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる 食品(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる 食品(きいろ)
		しゅしょく	のみもの					
1	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	600	28.9	あぶらあげ みそ あかうお とりにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな だいこん ぶなしめじ こんにやく ホールコーン ねぎ レモン	こめ むぎ さといも あぶら さとう しろごま
2	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	644	27.9	かつおぶし とうふ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ しょうが こんにやく にんにく はくさい さやいんげん	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら
節分(せつぶん) こんだて								
3	木	いくめごはん	ぎゅうにゅう	636	28.9	とりにく あぶらあげ だいす ぶたにく ぎゅうにゅう いわし きざみのり	にんじん さやいんげん しいたけ ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ ごぼう ほししいたけ たけのこ しょうが きゃべつ	こめ さとう でんぷん あぶら
4	金	インディアン トースト	ぎゅうにゅう	630	25.2	ぶたにく ウィンナー ぎゅうにゅう かんてん チーズ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ セロリ パイナップルかん	しょくばん じゃがいも あぶら さとう
7	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	604	29.7	ほしホタテフレーク さば やきちくわ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ ブロッコリー しょうが ぶなしめじ しらたき	こめ むぎ さといも さとう まめふ こまあぶら
8	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	639	23.6	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース りんご にんにく しょうが たまねぎ セロリ レーズン きゅうり ポンカン	こめ むぎ じゃがいも あぶら ノイグ マネズ
9	水	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	609	28.9	さつまあげ みそ とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ごぼう ほししいたけ しょうが ねぎ きゅうり はくさい ゆかり	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら
10	木	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	648	26.9	ぶたにく さけ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ	むしちゅうかめん でんぷん はるまきのかわ こむぎこ ごまあぶら あぶら
11	金	建国記念の日						
14	月	エビピラフ	ぎゅうにゅう	671	21.9	えび ベーコン たまご しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ホールコーン セロリ たまねぎ きゃべつ マッシュルーム	こめ こむぎこ バター グラニューとう チョコレート チョコチップ
15	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	631	26.6	とりにく たら だいす ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きゃべつ ねぎ ごぼう ほししいたけ いとこんにやく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら でんぷん
16	水	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	598	27.7	とりにく あぶらあげ ぶたにく たらすりみ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えのきだけ いちご ねぎ まいたけ ぶなしめじ しょうが しいたけ たまねぎ ほししいたけ	ゆでうどん さとう でんぷん もちごめ ごまあぶら
17	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	647	26.5	えび ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ ねぎ マッシュルーム	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ あぶら しろごま
18	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	640	22.4	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ レモン にんにく きゅうり きゃべつ だいこん マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター オリーブオイル
21	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	657	28.4	あぶらあげ みそ ぶたにく ぶり ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな はくさい ブロッコリー ねぎ カリフラワー れんこん ねりうめ	こめ むぎ さとう あぶら しろごま でんぷん
22	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	647	26.6	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	にら こまつな ホールコーン たまねぎ きゃべつ にんにく クリームコーン しょうが きよみ	こめ むぎ でんぷん あぶら こまあぶら
23	水	天皇誕生日						
24	木	くらばん	ぎゅうにゅう	630	27.6	ポークハム ぶたにく とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん たまねぎ きゃべつ ぶなしめじ はくさい	くらばん こむぎこ ばんこ あぶら バター
25	金	ツナごはん	ぎゅうにゅう	650	23.6	ツナフレーク あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん ナタデココ	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ みかんかん おとうかん パイナップルかん しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら
28	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	647	28.7	なまあげ みそ とりにく たまご かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はくさい ぶなしめじ ごぼう ねぎ こんにやく	こめ むぎ さといも さとう こむぎこ あぶら でんぷん

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

☆今月の給食費お引き落としは2月8日(火)、再引き落としは2月21日(月)になります。残高のご確認をお願いいたします。

☆ は志木市の「おいしく減塩!減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が一番低い献立の日はこのマークでお知らせしています。

