

今月のめあて…  
なご  
和やかに会食しましょう



墨田区立緑小学校

| 行事       | 日   | 献立名                                                                                        | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる      | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                                                                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                          | その他                                           | 13歳未満<br>たんぱく質 |
|----------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|
|          | 2月  | マーボーやきそば                                                                                   | ○  | ☆豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐      | 油,むし中華めん,上白糖,でんがん,ごま油                                                                                | にんにく,しょうが,干しいたけ,ねぎ,にんじん,たけのこ                                                              | 清酒,塩,こしょう,とりがら,テンメンジャン,しょうゆ,トウバンジャン           | 584 kcal       |
|          |     | はるさめサラダ   |    | 生わかめ                | はるさめ,上白糖,ごま油                                                                                         | もやし,きゅうり,にんじん                                                                             | しょうゆ,酢,からし                                    | 26.6 g         |
|          |     | でこぼん                                                                                       |    |                     |                                                                                                      | でこぼん                                                                                      |                                               |                |
| 節分献立     | 3火  | いわしのかばやきどん                                                                                 | ○  | いわし                 | 米,あげ油,でんがん,三温糖,白ごま  | しょうが汁                                                                                     | 清酒,しょうゆ,みりん                                   | 612 kcal       |
|          |     | かまぼこいりすましじる                                                                                |    | 木綿豆腐,アレルゲンフリーかまぼこ   |                                                                                                      | にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう                                                                 | 塩,しょうゆ                                        | 27.2 g         |
|          |     | きなこまめ                                                                                      |    | 煎り大豆,きな粉            | 三温糖                                                                                                  |                                                                                           |                                               |                |
|          | 4水  | わかめとじゃこのごはん                                                                                | ○  | ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ     | 米,白ごま                                                                                                |                                                                                           | 清酒                                            | 558 kcal       |
|          |     | にくじゃが                                                                                      |    | ☆豚肉                 | 油,つきこんにゃく,じゃがいも,三温糖                                                                                  | たまねぎ,にんじん,さやいんげん                                                                          | 清酒,しょうゆ,みりん                                   | 21.3 g         |
|          |     | いろどりやさいのあえもの                                                                               |    |                     | 上白糖,ごま油                                                                                              | こまつな,もやし,にんじん,キャベツ                                                                        | しょうゆ,ラー油,からし,米酢                               |                |
|          | 5木  | てりやきチキンバーガー                                                                                | ○  | 鶏肉                  | セサミパン,上白糖,でんがん                                                                                       | しょうが汁,にんにく,キャベツ                                                                           | 清酒,しょうゆ,みりん,しょうゆ,塩,こしょう                       | 579 kcal       |
|          |     | ジャーマンポテト                                                                                   |    | ☆ベーコン               | 油,バター,じゃがいも                                                                                          | たまねぎ                                                                                      | 塩,こしょう,パセリ                                    | 29.2 g         |
|          |     | マカロニスープ                                                                                    |    | ☆ベーコン,鶏肉            | 油,マカロニ                                                                                               | たまねぎ,にんじん,こまつな                                                                            | 清酒,ローリエ葉,塩,こしょう,しょうゆ                          |                |
|          |     | れいとうりんご                                                                                    |    |                     |                                                                                                      | 冷凍りんご  |                                               |                |
|          | 6金  | ごはん                                                                                        | ○  |                     | 米                   |                                                                                           |                                               | 601 kcal       |
|          |     | いかのあずまに                                                                                    |    | いか                  | あげ油,でんがん,上白糖                                                                                         | しょうが汁                                                                                     | しょうゆ,清酒,みりん                                   | 24.6 g         |
|          |     | くきわかめあえ                                                                                    |    | くきわかめ               | 上白糖,油,白ごま                                                                                            | キャベツ,にんじん,きゅうり                                                                            | しょうゆ,塩,酢,からし                                  |                |
|          |     | いなかじる                                                                                      |    | 油揚げ,木綿豆腐            | じゃがいも,こんにゃく                                                                                          | にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな                                                                   | しょうゆ,塩                                        |                |
|          | 9月  | チャブチェどん                                                                                    | ○  | ☆豚肉                 | 米,ごま油,上白糖,油,はるさめ,白ごま                                                                                 | にんにく,たまねぎ,きくらげ,キャベツ,にんじん,にら,赤ピーマン                                                         | 清酒,しょうゆ,こしょう,オイスターソース                         | 601 kcal       |
|          |     | キムチスープ  |    | ☆豚肉,木綿豆腐,鶏卵         | 油,でんがん                                                                                               | たまねぎ,しょうが,にんじん,はくさい,アレルゲンフリーキムチ,こまつな                                                      | とりがら,塩,こしょう,しょうゆ                              | 22.0 g         |
|          |     | せとか                                                                                        |    |                     |                                                                                                      | せとか                                                                                       |                                               |                |
|          | 10火 | セサミトースト                                                                                    | ○  |                     | 食パン,ソトタイマーがリ,上白糖,ねりごま,白ごま                                                                            |                                                                                           |                                               | 624 kcal       |
|          |     | ポークビーンズ                                                                                    |    | ☆豚肉,大豆              | 油,じゃがいも,上白糖,バター,小麦粉                                                                                  | セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム                                                                     | 赤ワイン,とりがら,塩,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー,中濃ソース,ウスターソース | 26.0 g         |
|          |     | いかいりかいそうサラダ                                                                                |    | いか,海藻ミックス,耐熱糸寒天     | 上白糖,ごま油,白ごま                                                                                          | もやし,きゅうり,にんじん                                                                             | しょうゆ,酢,からし                                    |                |
|          | 12木 | ぶりのたきこみごはん                                                                                 | ○  | ぶり                  | 米,あげ油,でんがん,三温糖,白ごま                                                                                   | しょうが汁,葉ねぎ                                                                                 | 清酒,しょうゆ,みりん                                   | 597 kcal       |
|          |     | あおなのあえもの                                                                                   |    | 糸割り                 |                                                                                                      | キャベツ,もやし,こまつな                                                                             | しょうゆ,みりん                                      | 24.9 g         |
|          |     | さつまじる   |    | 鶏肉,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ | ごま油,さつまいも                                                                                            | 洗いごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ                                                                        | 清酒                                            |                |
| バレンタイン献立 | 13金 | ナポリタン   | ○  | ☆ベーコン,☆ウインナー,粉チーズ   | スパゲティ,バター,オリーブ油                                                                                      | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,ピーマン                                                             | 塩,こしょう,ケチャップ,バジル                              | 651 kcal       |
|          |     | コーンサラダ                                                                                     |    |                     | じゃがいも,上白糖,油                                                                                          | キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん,たまねぎ,りんご                                                            | 塩,からし,酢                                       | 22.5 g         |
|          |     | ブラウニー                                                                                      |    | 鶏卵,牛乳,生クリーム         | 上白糖,小麦粉,バター,粉糖,チョコチップ                                                                                |                                                                                           | 塩,ベーキングパウダー,ビュアココア                            |                |

|  |     |                                                                                               |   |                     |                |                                      |                         |          |
|--|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------|----------------|--------------------------------------|-------------------------|----------|
|  | 16月 | ごはん                                                                                           | ○ |                     | 米              |                                      |                         | 590 kcal |
|  |     | ぎんだらのさいきょうやき                                                                                  |   | ぎんだら,西京みそ           | ごま油            | ねぎ,しょうが汁                             | 清酒,みりん,しょうゆ             | 23.2 g   |
|  |     | かりかりあぶらあげのあえもの                                                                                |   | 油揚げ                 | 白ごま,上白糖,ごま油    | こまつな,キャベツ,にんじん                       | しょうゆ,ラー油,からし,酢          |          |
|  |     | ぐだくさんじる                                                                                       |   | 油揚げ,木綿豆腐            | 油,こんにゃく        | にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ                   | 塩,しょうゆ                  |          |
|  | 17火 | エビクリームライス                                                                                     | ○ | 鶏肉,むきえび,牛乳          | 米,バター,油,小麦粉    | にんじん,たまねぎ,パセリ                        | 塩,清酒,こしょう,とりがら,白ワイン     | 625 kcal |
|  |     | ポテトいりサラダ                                                                                      |   |                     | じゃがいも,上白糖,油    | キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン                | 塩,からし,酢                 | 21.6 g   |
|  |     | りんご(サンふじ)  |   |                     |                | りんご                                  |                         |          |
|  | 18水 | こぎつねごはん                                                                                       | ○ | 鶏ひき肉,油揚げ            | 米,もち米,上白糖      | にんじん                                 | 清酒,塩,みりん,しょうゆ           | 596 kcal |
|  |     | わふうあつやきたまご                                                                                    |   | 鶏ひき肉,鶏卵             | 油,上白糖          | たまねぎ,にんじん,干しいたけ                      | 清酒,みりん,塩,しょうゆ           | 29.1 g   |
|  |     | かぶのみそしる                                                                                       |   | 赤みそ,白みそ             |                | たまねぎ,かぶ,ねぎ                           |                         |          |
|  | 19木 | きなこあげパン                                                                                       | ○ | きな粉                 | あげ油,ミルクパン,上白糖  |                                      | 塩                       | 564 kcal |
|  |     | はくさいとにくだんごのスープ                                                                                |   | 鶏ひき肉,絞豆腐,☆ベーコン      | でんがん,油         | たまねぎ,しょうが汁,にんじん,干しいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな   | 塩,こしょう,清酒,とりがら,しょうゆ     | 21.2 g   |
|  |     | いちご        |   |                     |                | いちご                                  |                         |          |
|  | 20金 | かきたまうどん                                                                                       | ○ | 鶏肉,油揚げ,鶏卵           | でんがん,冷凍うどん     | たまねぎ,にんじん,生しいたけ,こまつな,ねぎ              | 清酒,みりん,しょうゆ,塩           | 559 kcal |
|  |     | だいこんとみずなのツナサラダ                                                                                |   | ツナ                  | 白ごま,油,上白糖      | だいこん,にんじん,みずな,たまねぎ                   | 酢,塩,こしょう                | 24.8 g   |
|  |     | チーズいもち                                                                                        |   | ピザチーズ               | じゃがいも,でんがん     |                                      | 塩,こしょう                  |          |
|  | 24火 | ごはん(こしひかり)                                                                                    | ○ |                     | 米              |                                      |                         | 631 kcal |
|  |     | さばのみそに                                                                                        |   | さば,赤みそ              | 上白糖            | しょうが,ねぎ                              | みりん,清酒                  | 27.0 g   |
|  |     | ごまあえ                                                                                          |   |                     | 白ごま,上白糖        | キャベツ,もやし,こまつな                        | しょうゆ                    |          |
|  |     | かきたまじる                                                                                        |   | 木綿豆腐,鶏卵             | でんがん           | たまねぎ,にんじん,ねぎ,にら                      | 塩,しょうゆ                  |          |
|  |     | みかん      |   |                     |                | みかん                                  |                         |          |
|  | 25水 | きのこのスープスパゲティ                                                                                  | ○ | ☆ベーコン,鶏肉            | スパゲティ,油,バター    | にんにく,たかのつめ,たまねぎ,エリンギ,しめじ,えのきたけ,赤ピーマン | 塩,こしょう,白ワイン,しょうゆ,パセリ    | 623 kcal |
|  |     | りんごとたまねぎのドレッシングサラダ                                                                            |   |                     | 上白糖,油          | キャベツ,こまつな,にんじん,ホールコーン,たまねぎ,りんご       | 塩,酢,しょうゆ,パプリカ,からし       | 23.7 g   |
|  |     | まっちゃんのマーブルケーキ                                                                                 |   | 鶏卵,牛乳               | 三温糖,バター,小麦粉,粉糖 |                                      | ベーキングパウダー,抹茶            |          |
|  | 26木 | ひじきとあぶらあげのごはん                                                                                 | ○ | 油揚げ,干ひじき            | 米,三温糖          | にんじん,さやいんげん                          | 清酒,しょうゆ,みりん             | 561 kcal |
|  |     | やしきしゃも   |   | ししゃも                |                |                                      |                         | 26.3 g   |
|  |     | キャベツのピリからあえ                                                                                   |   |                     | ごま油            | キャベツ,きゅうり                            | みりん,しょうゆ,酢,一味唐辛子        |          |
|  | 27金 | ごじる                                                                                           | ○ | ☆豚肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ | 油,じゃがいも        | 洗いごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ             | 清酒                      |          |
|  |     | キーマカレー                                                                                        |   | ☆豚ひき肉,大豆,木綿豆腐       | 米,米粒麦,油,小麦粉    | にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト                | カレー粉,とりがら,塩,ケチャップ,中濃ソース | 632 kcal |
|  |     | じゃがいものハニーサラダ                                                                                  |   |                     | あげ油,じゃがいも,はちみつ | きゅうり,にんじん,キャベツ                       | 塩,からし,酢                 | 21.5 g   |
|  |     | いちご      |   |                     |                | いちご                                  |                         |          |

家庭科×6年生コラボ給食 今月は6年3組の代表4名の献立を採用しました

\*仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。



## きゅうしょくだより2月

令和8年1月29日  
墨田区立緑小学校  
校長 浮津 あゆみ  
栄養士 涌井 優美香

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。寒くなると給食の牛乳を残す量が目立ってきます。牛乳は給食の中でも大切なカルシウム源です。カルシウムは骨や歯を作ったり、神経や筋肉の働きを調節したりします。成長期のみなさんの体は丈夫な骨をつくるための大切な時期です。カルシウムをしっかりとり、未来の自分のために、丈夫な骨づくりをしておくことをここがけましょう。

### 牛乳について知ろう

給食で飲んでいる牛乳1本には、227mgのカルシウムが含まれています。給食の牛乳を飲めば、1日に必要なカルシウム量の半分以上をクリアすることができます。残りの半分は朝や夜、おうちでとる意識をしましょう。

カルシウムが不足すると将来、骨がもろくなる『骨そしょう症』になりやすくなります。小学校の6年間でみなさんは身長がぐんぐんと成長します。身長が伸びるときに骨も伸びるので、カルシウムやミネラルをとって骨量を増やす必要があります。



骨量は10代で増え、20歳を超えるとどんどん骨量は減っていきます。10代のうちにどれだけ骨量を増やせるかで、将来健康なからだで過ごせるのかが決まります。毎日の牛乳をしっかり飲んで、カルシウム貯金をしましょう。

### たんぱく質

筋肉や臓器、血液、骨、皮膚、髪、体の調子を整えるホルモンの材料になる。生きていくうえで、欠かせない栄養。

### カルシウム

骨や歯を強くするための材料になる。ほかにも血を固めたり、ホルモンを作ったり、気持ちを落ち着かせる効果もある。

### 牛乳の栄養

### 脂質

ホルモンや細胞膜を作る材料になる。臓器を守ったり、体温を保つ役割があり、少量で多くのエネルギーとなる。

### ビタミンB群

皮膚や粘膜の機能を正常に保つ。赤血球を作る役割があるので貧血防止にもなる。



### 節分について



節分とは「季節を分ける」ことを意味しています。昔は春・夏・秋・冬と年に4回『節分』がありましたが、春は1年の始まりとして特に大切にされていたため、今では春の節分だけが残りました。

節分といえば豆まきを思い浮かべる人が多いと思います。昔は季節の変わり目は体調を崩したり、なにか悪いことが起きるといわれていたため、「鬼は外！」のかけ声とともに豆をまき、悪いことを払い、元気に過ごせることを願ったといわれています。また、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを玄関に飾る習慣もあります。

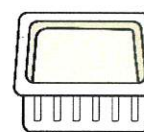
節分の給食はいわしのかば焼き丼ときなこ豆が登場します。日本の行事を大切にしましょう。



### をもっとすきになろう

豆は苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでいて、生活習慣病の予防や、健康な体づくりにとても役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。

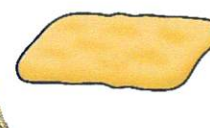
豆まきに使う豆は【大豆】です。大豆はお肉や魚にも負けないくらい、たんぱく質が豊富なため、【畑の肉】ともいわれています。大豆はそのまま食べる以外にも、いろいろな食べものや料理に変身することができます。一つでも多く、変身した大豆を食べられるといいですね。



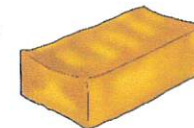
とうふ



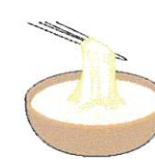
なっとう



あぶらあげ



あつあげ



ゆば



とうにゅう



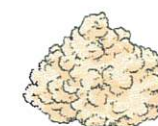
みそ



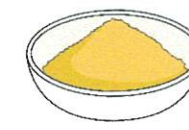
しょうゆ



だいずあぶら



おから



きなこ