

2月の給食だより

令和8年1月30日
台東区立黒門小学校
校長 飯塚 雅之

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

楽しく会食をしよう

①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに大食いしたりすると、食べ物の消化に悪いだけでなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめていないのかな?」と周りに思われてしまします。

②口を開じてかむ



口を開けたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ碎くことができません。また、くちゃくちゃ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまします。食べ物は口をしっかり閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

③食事中にふざわしい会話をする

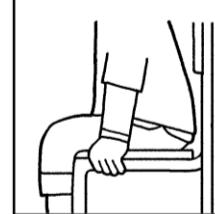


食事をしているときに、汚いもので出てくる話や気持ち悪くなる話をしたり、突然、大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

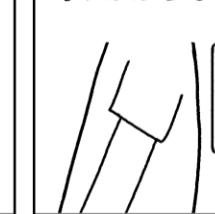
今月の給食目標 「よい姿勢で上手な食べ方をしよう」
姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る



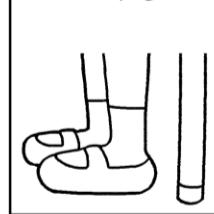
背もたれに寄りかからない



机と体はこぶし1分あける



両足を床につける



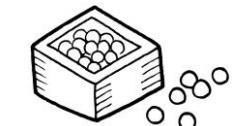
はしを正しく持つて使おう！

2月の行事

今年の節分は2月3日です。

3日(火) 節分献立『いわしのかば焼き丼・節分汁・きなこ豆』

節分汁は真だくさんの汁物で、ゆで大豆を入れます。きなこ豆は、いり大豆にきなこをまぶして作ります。カリカリの食感と大豆の味を楽しみましょう。



★6年リクエスト給食★

6年生が給食を食べられるのもあと少しです。12月にとったアンケートの上位の料理を2・3月に出します！献立だよりの★マークがついているものです。

福は内、
鬼は外！

「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。



2月のこんだてひょう(18回) 黒門小学校



日	献立名	牛乳	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	日	献立名	牛乳	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2月	そぼろごはん	○	豚ひき肉、鶏ひき肉	米、さとう、油	しょうが、こまつな	570 22.0	16月	とうもろこしご飯	○		米、油	とうもろこし	566 20.0
	ピーフン炒め		ペーコン	油、ごま油、ピーフン	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン			★春巻き		豚肉	春巻きの皮、ごま油、はるさめ、でんぶん、小麦粉、油	しょうが、長ねぎ、にんじん、もやし、たけのこ	
	すまし汁		豆腐、生わかめ		長ねぎ、こまつな			わかめと豆腐のスープ		豆腐、わかめ(生)		にんじん、長ねぎ	
3火	いわしの蒲焼き丼	○	いわし	米、でんぶん、油、さとう	しょうが	606 25.0	17火	★みそラーメン	○	豚ひき肉、みそ	油、むし中華めん、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、もやし、にら、とうもろこし	650 25.5
	節分汁		鶏胸肉、大豆、豆腐、みそ	ごま油、里芋、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ			★青のリポテトビーンズ		大豆、あおのり	油、じゃがいも、でんぶん		
	きなこ豆		いり大豆、きな粉	さとう				果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	
4水	フレンチトースト	○	牛乳、卵	厚切り食パン、バター、さとう		587 24.8	18水	きんぴらごはん ★かみかみデー★	○		米、油、糸こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん	577 24.5
	ポークピーンズ		豚肉、白いんげん、ひよこまめ、大豆	油、じゃがいも、でんぶん	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし			千草焼き		豚ひき肉、卵	油、さとう	にんじん、玉ねぎ、こまつな	
	レモンドレッシングサラダ ※東京都産のキャベツ			油、さとう	キャベツ、にんじん、とうもろこし、レモン(果汁、生)			★けんちん汁		油揚げ、豆腐	ごま油、里芋、こんにゃく	ごぼう、だいこん、長ねぎ	
5木	ソナピラフ	○	ツナ缶	米、油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、とうもろこし	569 28.1	19木	ご飯	○		米		572 23.5
	あじのハーブ焼き		あじ、粉チーズ	オリーブ油、パン粉	にんにく			肉豆腐		豚肉、豆腐	油、糸こんにゃく、さとう、でんぶん	にんじん、玉ねぎ、グリンピース(冷凍)	
	じゃが芋とベーコンのスープ ※東京都産のキャベツ		ベーコン	油、じゃがいも	しょうが、長ねぎ、キャベツ			もやしと小松菜の酢の物			さとう	もやし、こまつな	
6金	スタミナやきにく丼	○	豚肉、みそ	米、さとう、ごま油、油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、もやし	549 19.3	20金	グレープゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうストレートジュース	619 21.2
	和風サラダ ※東京都産のだいこん		くきわかめ	さとう、油	にんじん、だいこん、きゅうり			ジューシー	○	豚肉、刻み昆布	米、油	しょうが、干しいたけ、にんじん、えだまめ(冷凍)	
	果物(りんご)				りんご			にんじんしりしり		卵、ツナ缶	油	にんじん、もやし	
9月	菜の花ご飯	○	卵	米、油、さとう	こまつな	602 25.5	24火	もぞくスープ	○	鶏胸肉、もぞく		しょうが、えのきたけ、こまつな、玉ねぎ	585 24.1
	ししゃものごま焼き		ししゃも	白ごま				てづくりちんすこう		きな粉	小麦粉、三温糖、油		
	じゃが芋のそぼろ煮		豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆	油、じゃがいも、さとう、でんぶん	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん			ご飯	○		米		
10火	中華ハヤシライス	○	豚肉	米、油、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、しめじ、トマト缶	649 19.9	25水	★タッカンジョン	○	鶏肉、コチュジャン	でんぶん、油、さとう	にんにく	552 25.4
	大根サラダ ※東京都産のだいこん			ごま油	にんじん、きゅうり、だいこん			わかめと卵のスープ	○	鶏胸肉、生わかめ、卵	でんぶん	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ	
	★アップルパイ			油、ぎょうざの皮、さとう	りんご			もやしのナムル	○		ごま油	もやし、長ねぎ、しょうが	
12木	ご飯	○		米		550 24.6	26木	セルフ豆腐ハンバーガー	○	豚ひき肉、豆腐、卵、牛乳	丸パン、油、パン粉	玉ねぎ、にんじん	571 20.7
	めだいのねぎみそ焼き		めだい、みそ	さとう、ごま油	長ねぎ			★ABCスープ	○		じゃがいも、ABCマカロニ	セロリー、にんじん、玉ねぎ	
	チャブチエ		豚ひき肉	はるさめ、ごま油	にんにく、にんじん、たけのこ、ピーマン、もやし			じゃがいもと野菜のサラダ	○		じゃがいも、油、さとう	きゅうり、にんじん、キャベツ	
13金	じゃがいものみそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも	こまつな、長ねぎ	696 26.5	27金	豆腐の中華丼	○	豚肉、豆腐	米、ごま油、さとう、でんぶん	しょうが、ににく、はくさい、にんじん、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、こまつな	577 16.8
	ジョア(ストロベリー)		発酵乳					★春雨サラダ	○		はるさめ、さとう、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり	
	★スパゲッティミートソース		豚ひき肉、大豆	スパゲティ、オリーブ油、油、さとう	ににく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、トマト缶、トマトピューレ			果物(りんご)	○			りんご	
	もやしのレモンしょうゆ				もやし、コーン缶、にんじん、レモン(果汁、生)			チキンライス	○	鶏もも肉	米、油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム缶、グリンピース(冷凍)	
	★マーブルケーキ		卵、牛乳	さとう、バター、小麦粉、ピュアココア、粉糖				★オニオンスープ	○		油	玉ねぎ、にんじん	

★6年生リクエスト給食です。

- 栄養価の表示は3・4年生のものです。
- 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

学校行事、食材納入等の都合により、献立内容を変更することがあります。
黒門小学校では、そば・ピーナッツ(落花生)・くるみ・いくらを給食では出しません。

★今月のかみかみデーは、18日(水)です★
月に1回「8」のつく日をかみかみデーとして、かみかみ給食(嗜みごたえのある給食)を提供しています。
2月のかみかみメニューは、「きんぴらごはん」です。