

🍌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の手洗いうがい、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、食器を持たずに犬食いしたりすると、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?」と周りに思わせてしまいます。

②口を閉じてかむ



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砕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います。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食事中にふさわしい会話をする



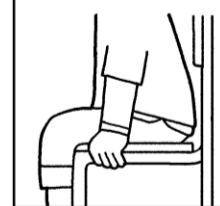
食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ち悪くなる話をしたり、突然、大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

今月の給食目標「よい姿勢で上手な食べ方をしよう」

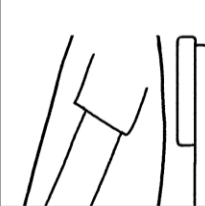
姿勢を正して食べていますか? よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

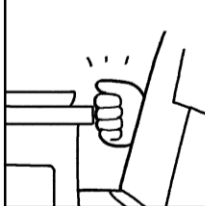
いすに深く座る



背もたれに寄りかからない



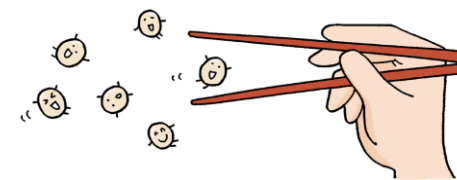
机と体はこぶし1つ分あける



両足を床につける



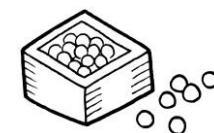
はしを正しく
持って使おう!



2月の行事食 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』

節分汁は具だくさんの汁物で、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月にだします! 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	1食分(kcal) たんぱく質(g)
2月	そばろごはん	○	豚ひき肉、鶏ひき肉	米、さとう、油	しょうが、こまつな	570
	ビーフン炒め		ベーコン	油、ごま油、ビーフン	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン	22.0
	すまし汁		豆腐、生わかめ		長ねぎ、こまつな	
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
	節分汁 <div>節分献立</div>		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	25.0
	きなこ豆		いり大豆、きな粉	さとう		
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
	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	24.8
	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)	
5木	ツナピラフ	○	ツナ缶	米、油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、とうもろこし	569
	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	28.1
	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	
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
	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	19.3
	果物（りんご）				りんご	
9月	菜の花ご飯	○	卵	米、油、さとう	こまつな	602
	ししゃものごま焼き		ししゃも	白ごま		25.5
	じゃが芋のそばろ煮		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	
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、干ししいたけ、しめじ、トマト缶	649
	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	19.9
	★アップルパイ			油、ぎょうざの皮、さとう	りんご	
12木	ご飯	○		米		550
	めだいのねぎみそ焼き		めだい、みそ	さとう、ごま油	長ねぎ	24.6
	チャブチェ		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	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも	こまつな、長ねぎ	
13金	ジョア（ストロベリー）		発酵乳			696
	★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	にんにく、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	26.5
	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)	
	★マーブルケーキ		卵、牛乳	さとう、バター、小麦粉、ビュアココア、粉糖		

★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。

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	1食分(kcal) たんぱく質(g)
16月	とうもろこしご飯	○		米、油	とうもろこし	566
	★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	20.0
	わかめと豆腐のスープ		豆腐、わかめ（生）		にんじん、長ねぎ	
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
	★青のりポテトピーンズ		大豆、あおのり	油、じゃがいも、でんぶん		25.5
	果物（清見オレンジ）				清見オレンジ	
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
	千草焼き	○	豚ひき肉、卵	油、さとう	にんじん、玉ねぎ、こまつな	24.5
	★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	
19木	ご飯	○		米		572
	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、グリーンピース(冷凍)	23.5
	もやしと小松菜の酢の物			さとう	もやし、こまつな	
	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	
20金	ジューシー	○	豚肉、刻み昆布	米、油	しょうが、干ししいたけ、にんじん、えだまめ（冷凍）	619
	にんじんしりしり		卵、ツナ缶	油	にんじん、もやし	21.2
	もずくスープ		鶏胸肉、もずく		しょうが、えのきたけ、こまつな、玉ねぎ	
	てづくりちんすこう		きな粉	小麦粉、三温糖、油		
24火	ご飯	○		米		585
	★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	24.1
	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、干ししいたけ	
	もやしのナムル			ごま油	もやし、長ねぎ、しょうが	
25水	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	552
	★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	25.4
	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	
26木	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、にんにく、はくさい、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、長ねぎ、こまつな	571
	★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	20.7
	果物（りんご）				りんご	
27金	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、グリーンピース(冷凍)	577
	★オニオンスープ			油	玉ねぎ、にんじん	16.8
	★スイートポテト ※東京都産のさつまいも		牛乳、生クリーム、豆乳	さつまいも、さとう、バター		

★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（噛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。