給食だより２月号

令和６年２月５日
横浜市立綱島東小学校
校　長・栄養士

１年で一番寒く、体調を崩しやすい季節になりました。食事前の正しい手洗いやバランスの良い食事を心がけて、寒い季節を元気にすごしましょう。

１日のスタートでもある朝食は、体を温め、１日のエネルギー源になります。具だくさんのみそ汁やスープなどを上手に取り入れながら、健康に気を付けてすごしてほしいと思います。

２月の給食目標

身の回りをせいとんして、楽しく食べましょう。

＜２月の給食について＞

・節分にちなみ、だいず・いわしを使った献立を取り入れました。
（煮魚・揚げだいず）
・寒さに負けない食事として、体を温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。
（呉汁、みそおでん、肉だんごとはくさいのスープ、野菜のスープ煮　など）
・旬の食品を取り入れました。
（さば・はくさい・だいこん・こまつな・みずな・ほうれんそう・かぶ・ブロッコリー）

１月の給食　　給食週間がありました！！

１月22日～１月２６日は給食週間でした。各クラスで給食にありがとうの気持ちを伝えるカルタを作成しました。給食室前のろうかに並んでいます。

給食への感謝をこめました

ふるさと納税の寄付をいただきました！

学校あてに、ふるさと納税の寄付があり、そのお金で新しいバットを５個購入しました。古くなっていたので、ピカピカのものに交換することができました！

揚げ物などのおかずを入れるためによく使います。

綱島東小オリジナル給食のお知らせ

２月は、給食委員会が考えたメニューが登場します！！！

３つのテーマを決め、献立を考えました。

２月６日　ウィンターシーズンメニュー

旬の食材使って考えました。

- グラタンによく合う黒パン
- 牛乳
- 今でしょ！たらのクリームグラタン
- もうすぐ春だね菜の花サラダ
- みかん？りんご？ぽんかん？いよかんです

6

くろパン　ぎゅうにゅう
たらのクリームグラタン
菜の花サラダ　いよかん

●たらのクリームグラタン

たら	20
鶏肉	10
じゃがいも	30
たまねぎ	40
ブロッコリー	10
にんじん	10
米油	0.7
小麦粉	3.5
マーガリン	3.5
牛乳	30
豆乳	30
脱脂粉乳	5
粉チーズ	2
塩	0.7
こしょう	0.02
水	20
チーズ	10
パン粉	3

●菜の花サラダ

なばな	15
キャベツ	15
スイートコーン	5
にんじん	8
にんにく	0.1
米油	0.5
塩	0.15
こしょう	0.02

●いよかん　36

エネルギー612kcal たんぱく質30.5g 脂質22g

２月１３日　めっちゃ体強くなっちゃう給食

けがを予防するじょうぶな体を作るメニューを考えました。

- ごはん
- けんこう牛乳
- 元気もりもりあげしゅうまい
- 栄養たっぷりだいこんスープ
- カルシウムたくさんしらすのふりかけ

13

ごはん　ぎゅうにゅう
あげしゅうまい　だいこんスープ
しらすのふりかけ

●揚げしゅうまい

ポークシュウマイ	60
米油	6
こしょう	0.02
チキンブイヨン	10
水	110

●だいこんスープ

豚肉	15
しょうゆ	0.5
切干しだいこん	2
だいこん	25
かぶ	10
ねぎ	7
にんにく	0.2
ごま（白）	2
ごま油	0.3
しょうゆ	1.5
酒	1
塩	0.7

●しらすのふりかけ

こまつな	9
しらす干し	3
ごま（白）	1
ごま油	0.8
しょうゆ	0.8
みりん	0.6

エネルギー641kcal たんぱく質 25.1g 脂質 23.3g

２月２８日　体も心もほっこり給食

寒さに負けない体を作るメニューを考えました。

- ちゃめし
- けんこう牛乳
- 肉そぼろ
- 体ほっこりうまうまうどん
- ビタミンＣで元気もりもりアセロラゼリー

28

ちゃめし　ぎゅうにゅう
うまうまうどん
にくそぼろ　アセロラゼリー

●うまうまうどん

うどん	40
鶏肉	10
かぼちゃ	20
かぶ	15
ねぎ	10
はくさい	15
にんじん	5
しょうゆ	3
みりん	0.8
塩	0.5
削り節	1.5
水	110

●肉そぼろ

豚肉	25
乾燥大豆	3
にんじん	15
こまつな	7
しょうが	0.5
しょうゆ	4.3
砂糖	1.5
みりん	1
酒	1

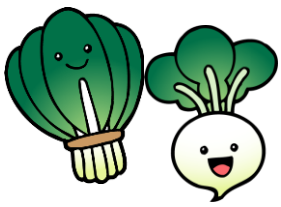
●アセロラゼリー

アセロラジュース	40
砂糖	4
粉寒天	0.4
水	16

エネルギー603kcal たんぱく質 24g 脂室13．8g

１３日　学校の近くの永島さんの畑の**かぶ**を使う予定です。

こまつなは、港北区や都筑区の畑でとれたものを使う予定です。



１月の給食

１月の給食を
紹介します。

15日　ごはん・牛乳・すき焼き風煮・みそ汁

　すき焼きは、横浜にあるお店が発祥の料理と言われています。牛肉・焼き豆腐・ねぎ・はくさい・しゅんぎく・しらたきを甘辛く煮込んで、すき焼き風煮を作りました。

しゅんぎくが
入りました。

18日　ごはん・牛乳・すいとん・ぶどう豆・梅干し・焼きのり

　１月は給食週間がありました。それに合わせて給食の始まりと、昔の給食にちなんだメニューでした。
　給食の梅干しはすっぱいことで有名です。一口なめただけですっぱいといっている１年生や、おいしいと一人でいくつも食べている高学年など、反応は様々でした。

すいとんは、ひとつ
ひとつ釜につみ入れて
いきます。

30日　ごはん・牛乳・とんカツ・ボイルドキャベツ・みそ汁

　とんカツは、１年に１回のメニューです。前の週から来週はとんカツだ！と言っている子どもたちもいて、給食室でも気合を入れて作りました。
　さっぱりしているボイルドキャベツと一緒にたべることをおすすめしましたが、キャベツは残ってしまいました。

水でといた小麦粉
パン粉につけて、
油であげました。