

きゅうしょくだより

2018

2月



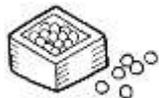
小千谷市立千田小学校

月	火	水	木	金
<p>6年生が考えた献立が登場します！</p> <p>6年生が家庭科の授業で、バランスの良い献立を考えました。その中から5人の献立が今月の給食に登場します。お楽しみに♪</p>			<p>1 6年生が考えた献立</p> <p>ごはん 煮込みハンバーグ のり酢あえ おでん</p> <p>E:674kcal P:28.1g</p>	<p>2 節分給食</p> <p>いわしの蒲焼 梅おかかあえ すまし汁 節分豆</p> <p>E:620kcal P:26.1g</p>
<p>5</p> <p>あずきパン ダブルポテトサラダ 白菜と肉だんごのスープ</p> <p>E:603kcal P:23.3g</p>	<p>6 6年生が考えた献立</p> <p>ごはん 鶏とじゃがいものケチャップあえ 即席漬け わかめのみそ汁</p> <p>E:647kcal P:23.3g</p>	<p>7</p> <p>ポークカレー ひじきとひよこ豆のサラダ ぼんかん</p> <p>E:694kcal P:21.4g</p>	<p>8</p> <p>ごはん さばのしょうが煮 小松菜と大豆のサラダ なめこ汁</p> <p>E:670kcal P:20.9g</p>	<p>9 オリンピック給食</p> <p>ごはん わかめふりかけ チヂミ チャプチェ トックスープ</p> <p>E:645kcal P:24.5g</p>
<p>12 建国記念の日 振替休日</p>	<p>13</p> <p>ごはん ホイコーロー 大根のスープ りんご</p> <p>E:604kcal P:26.3g</p>	<p>14</p> <p>ソフトめん 大豆入りミートソース フレンチサラダ チョコムース</p> <p>E:696kcal P:27.0g</p>	<p>15 6年生が考えた献立</p> <p>ごはん ししゃもの南蛮漬け ゆかりあえ 白菜のみそ汁</p> <p>E:646kcal P:29.0g</p>	<p>16 5.6年アルペンキ一教室</p> <p>ごはん 手作りふりかけ れんこんサラダ 肉じゃが</p> <p>E:643kcal P:21.6g</p>
<p>19</p> <p>黒糖パン オムレツ・トマトソース コーンドレッシングサラダ クリームシチュー</p> <p>E:689kcal P:27.1g</p>	<p>20 6年生が考えた献立</p> <p>ごはん ほきの薬味ソースがけ ひじきのマリネ 冬野菜汁</p> <p>E:608kcal P:24.6g</p>	<p>21</p> <p>マーボー丼 きりぼしだいこん 切干大根サラダ みかん</p> <p>E:639kcal P:24.0g</p>	<p>22</p> <p>ごはん 車心の揚げ煮 しょうゆフレンチ 健康豆汁</p> <p>E:602kcal P:21.9g</p>	<p>23 風船一揆給食</p> <p>いりこ菜めし 大豆とじゃがいものサラダ 気球スープ ヨーグルト</p> <p>E:694kcal P:28.5g</p>
<p>26 妙高はねうま国体給食</p> <p>ごはん さめのかんずりごまソース おひたし 妙高たけのこ汁</p> <p>E:638kcal P:28.6g</p>	<p>27 6年生が考えた献立</p> <p>ごはん 煮込みハンバーグ のり酢あえ 豚汁</p> <p>E:682kcal P:29.3g</p>	<p>28</p> <p>ゆでうどん 肉うどん汁 コンコンスナック ぼんかん</p> <p>E:648kcal P:23.4g</p>	<p>今日はスポーツイベントがいっぱい！</p> <p>9日～25日「平昌オリンピック」 25日～28日「妙高はねうま国体」</p> <p>とくべつきゅうしょくも登場するよ</p>	

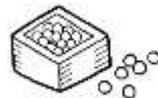
※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



平成30年2月
千田小学校



節分



2月3日は節分です。立春・立夏・立秋・立冬の前の日を、季節の変わり目として「節分」といいます。昔は立春が年明け（お正月）で、その前日の節分に悪い鬼や病気をはらう行事が行われていました。



節分豆知識

節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気にかからないともいわれています。



豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特にどの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



作ってみよう！人気の給食メニュー ～豆料理編～

☆小松菜と大豆のサラダ 8日（木）のメニュー

分量は4人分です

大豆を使ったサラダです。大豆が苦手な子もおいしく食べられるメニューです。

（材料） ・小松菜 1袋 ・キャベツ 1/6玉 ・ハム 4枚 ・大豆（乾燥） 25g ・アーモンド（縦切り） 8g
A（・しょうゆ 大さじ1 ・砂糖 小さじ1/2 ・塩、こしょう 少々 ・酢 小さじ2）

（作り方）①大豆は前日から水に浸しておき、当日水から茹でる。（水煮を使う場合は2倍の量を使用）
（一度沸騰したらお湯をすて、再度水から煮て、煮立ってきたら硬さを見てよければ完成）

②小松菜は3センチ、キャベツとハムは短冊切りにする。

③沸騰したお湯で冬菜とキャベツをさっとゆで、水にとって冷やす。

④ボールにAの調味料を入れてよく混ぜ、大豆、水気をしぼった野菜、ハム、アーモンドを入れて混ぜたらできあがり。

※小松菜はほうれんそうや冬菜でもかまいません。アーモンドは無ければ入れなくてもよいです。

6年生献立 ～こんなところを工夫しました～

1日（木）

旬の野菜や全校の人がおいしく食べられそうなものを材料にしました。小千谷の野菜も使いました。

6日（火）

栄養バランスを考えました。全部ぼくと全校のみんなが好きなものです。旬の食品を多く使いました。

15日（木）

旬の野菜がたくさん入った和食にしました。ごはん合うししゃもを選びました。

20日（火）

特にみそ汁に旬の野菜をたくさん使いました。5大栄養素をすべて入れて、バランスよくなるように考えました。

27日（火）

旬の野菜を使ってバランスの良い献立を考えました。みんなが好きな大根を入れています。