



新しい年を迎えて、1 か月があつという間に過ぎました。暦の上では「立春」を過ぎると春ですが、まだ寒い日が続きます。2月の小田原では、梅の花が見ごろになる時期です。今月は、梅を使った献立や節分の献立のほかに、前に募集した「本からこんにちは給食」が出ます。今の教室で食べる給食も残り少しです。給食週間で学んだことを思い出しながら、みんなで楽しく給食を食べてほしいと思います。

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしから ひとこと
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
2	月	ぎゅうにゅう(ごはん) えほうまき みそけんちん てまきのり	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ のり	にんじん もやし こまつな ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ	606	23.4	19.1	せつぶんこんだてです。 ことしの ほうがくは 「南南東」です。
						1.9			
3	火	ぎゅうにゅうくろパン ラザニア ビーンズスープ	くろパン あぶら マーガリン こむぎこ ワンタン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート レバーチップ チーズ とりにく ベーコン だいず	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ	688	31.0	27.3	手づくりのルウでつくる ミートソースはもちもちの ラザニアにぴったり!
						2.4			
4	水	ぎゅうにゅう(ごはん) とりごぼうごはん しらたまだんごじる	ごはん あぶら さとう しらたま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん こまつな	583	21.2	15.8	ごぼうしらたまも よくかんで たべましょう。
						1.4			
5	木	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとじゃがいものチリ ソース ビーフンスープ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ もやし	679	23.4	19.5	ピリからチリソースで ごはんがすすみます。 おはしを上手に つかってみよう。
						2.1			
6	金	ぎゅうにゅう(ゆでめん) ほうとうふううどん こんにゃくのきんぴら 〇〇〇〇〇〇のスイートポテト	ゆでめん あぶら さとう ごま さつまいも バター	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	にんじん だいこん はくさい かぼちゃ しめじ ながねぎ ごぼう つきこんにゃく	679	22.4	18.0	①本からこんにちは きゅうしょく
						2.3			
9	月	ぎゅうにゅう(ごはん) ハートいっぱいハヤシライス カラフルソテー ガトーショコラ	ごはん あぶら こむぎこ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ	713	20.3	23.7	すこしはやい きゅうしょくしつからの バレンタインです♡
						2.1			
10	火	ぎゅうにゅう(コッペパン) わふうチキンカツ ゆでキャベツ トマトスープ	コッペパン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマト	618	25.8	26.3	じぶんでハンバーガーを つくろう!
						2.5			
12	木	ぎゅうにゅう(ごはん) やきにくどん トックいりスープ	ごはん あぶら さとう ごま トック かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ もやし りんごソース にんじん だいこん こまつな	609	24.3	16.8	リクエストのおおかった にんきのやきにくどんです。
						1.8			
13	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン じゃがいものとき	ホットラーメン あぶら さとう じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし コーン いんげん	571	24.5	15.3	「土佐煮(とさに)」は かつおぶしがはいった にものです。
						2.3			

手洗い名人になろう

冬はインフルエンザや胃腸炎になりやすい季節です。最近ではしっかり泡立てて手を洗っている人が増えてきましたね。冬は水が冷たいので少し辛いですが、一人一人がきちんと手洗いをする事でみんなの体を守ることができます。これからも手洗い名人が増えていくと良いなと思います。

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい?

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちよう し とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	I初キ- (kcal)			えいようしから ひとこと
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
16	月	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみひじきごはん ゆばのすましじる	ごはん あぶら さとう おふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ ゆば とうふ	しょうが にんじん しめじ えだまめ こまつな えのきたけ ながねぎ	589			とちぎけんとの 交流きゅうしょくで 「ゆば」が出ます。
						27.2			
						18.6			
						2.2			
17	火	ぎゅうにゅう (こめこロールパン) きなこトースト 〇〇〇〇〇おいしいスープ	こめこロールパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも むぎ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	591			②本からこんにちは きゅうしょく
						21.9			
						26.4			
						2.1			
18	水	ぎゅうにゅう ごはん ぶただいこん こまつなとあぶらあげのにび たし マスカットゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん こまつな もやし えのきたけ	620			ふゆにおいしい だいこんを じっくりあじわってください。
						20.7			
						18.2			
						1.3			
19	木	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのちゅうかどん たまごワントンスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ワントン ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく たまご	にんじん たまねぎ しめじ しょうが はねぎ こまつな	654			おだわらのとうふやさんの おいしいなまあげを つけたどんぶりです。
						27.4			
						22.7			
						2.0			
20	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) さけとほうれんそうのクリーム ソース だいたとツナのホットサラダ	ソフトめん あぶら かたくりこ マーガリン こむぎこ たまごなしマヨネーズタ イプ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン だっしふんにゅう チーズ とうにゅう だいたと ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう コーン キャベツ	716			さけをあぶらであげてから クリームソースにくわえるのが おいしさのひみつです。
						31.0			
						24.4			
						2.1			
24	火	ぎゅうにゅう チーズパン チリコンカン ふゆやさいのポトフ	チーズパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ きんときまめ だいたと だいたミート	にんにく にんじん たまねぎ トマト だいこん はくさい	588			ふゆにしゅんをむかえる やさいはどれかな？
						28.1			
						24.7			
						2.6			
25	水	ぎゅうにゅう ごはん さわらのうめマヨパンこやき こんさいじる	ごはん たまごなしマヨネーズタ イプ パンこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ	うめぼし ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ	601			おだわらのうめの花も そろそろみごろかな…？
						23.7			
						21.0			
						2.2			
26	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたにくとやさいのあんかけ どん かまぼこいりみそじる	ごはん あぶら かたくりこ さとう おふ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ とうふ かまぼこ みそ わかめ	しょうが にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ だいこん	646			3ねんせいがかまぼこの おいしいたべかたを かんがえてくれました。
						24.8			
						22.0			
						2.4			
27	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しおレモンラーメン だいたとさつまいものあげに	ホットラーメン ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたと	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな ながねぎ レモン	661			「はれやかのうえん」で つくられたおだわらの レモンをつかいます。
						22.8			
						19.2			
						2.4			

★本からこんにちはきゅうしょく★

11月の読書週間の時に、「本からこんにちはきゅうしょく」で本に登場する中で食べてみたい料理を募集しました。去年よりも多くの方が応募してくれてうれしかったです。2月は、その中から2つの料理を出します。

①〇〇〇〇〇〇〇〇のスイートポテト

②〇〇〇〇〇〇〇〇おいしいスープ

この2つの本の題名はわかるでしょうか…？

正解は給食で発表します。図書室で探してみてね。

おだわらのレモンをたべよう

5年生の総合の学習でお世話になっている小田原の「はれやか農園」さんで育てられたレモンを使った「しおレモンラーメン」を給食で出します。

おたのしみに！

