



～トキハソースコラボ給食～

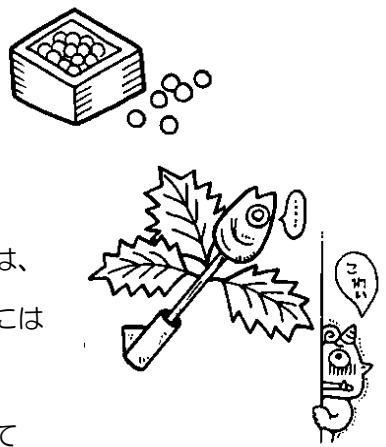
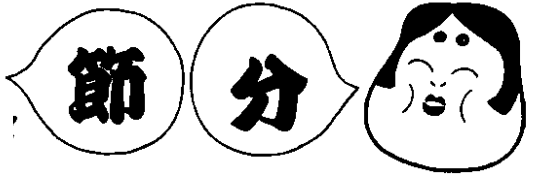


2月の給食だよ

志木市立宗岡第二小学校令和4年度 2月号

今月は立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

みなさんウイルス感染を防ぐためにも、マスク・手洗い・うがいをしっかり続けていますか？
水道水で手を洗うのは冷たいですが、しっかり手洗いし、元気にすごしてくださいね。



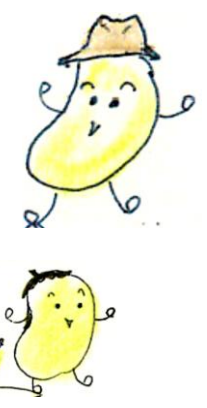
節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外」の掛け声とともに豆をまくのは、豆にある『霊力』をもって災いはらう意味があります。また、この日には柵の枝にイワシの頭を刺して門や軒下に立て邪気をはらうという習慣もあります。今年は2月3日に節分メニューを出します。

お豆選手権の結果！

1月末に行った、お豆選手権の順位をお伝えします。お豆、食べましたか？

- 1位 かりかりきなこまめ！
- 2位 ポークビーンズ
- 3位 パンチビーンズ



お豆も、みんなに食べてもらえてうれしかったと思います。(お豆の気持ち)
ちなみに、先生人気は『ビーンズサラダ』と『金時豆煮』でした！
2月は上に書いたように節分があり、豆まきをします。みなさんは、まだ年の数だけ節分豆、食べられますよね？災いを払えるよう、お豆に気持ちを込めましょう。
お豆だけでなくみなさんが食べたものはみなさんの体となり、自分の元気の素になります！しっかり食べて、元気に冬をのりきってくださいね。

今月24日に、トキハソースさんとのコラボ給食を出します。
上宗岡三丁目に、工場があるのを知っていますか？時々、おソースのいい香りがすると思います。
教育委員会からの提案で、トキハソースさんがキッチンカーで提供している『ミートライス』のレシピを教えてください、給食用に試作を重ね調整しました。
なんと、トキハソースさんから、ウスターソースを提供していただきます！感謝！！！！

トキハソースさんはとても歴史があり、東京で一番古いおソース屋さんだそうです。ホームページにもたくさんのこだわりやレシピが載っているので、ぜひ見てみてください。
そして提案して下さった教育委員会の方と、トキハソースさんに感謝して食べましょう。

旬の食材の紹介～白菜(はくさい)～

寒くなると、お鍋が食べたくなりますよね？そこで大活躍なのが『白菜』です。お鍋だけでなく、お漬物にも多く使われ、キムチも白菜ですよ。白菜をよく見ると、時々黒い点々がありますが、あれは白菜がストレスを感じる時に出るようで、もともとは白菜が持っているポリフェノールという成分なので、食べても問題ないですが、白菜もストレスを感じるのですね。

栄養士のひとりごと



トキハソースさんとのコラボ、実は2学期から動き出していました。やっとここまで来た、という感じがあります。トキハソースさんの工場の横に、自動販売機があるの、知っていますか？おソース以外にも、グッズやおかき(おせんべい)も売っています。おソースは、なかなか主役になりにくいですが、トキハソースさんのおソースはとても香りがよくて驚きました。
料理って、食材って、調味料って奥が深いんだな、と改めて感じました。私のお仕事は料理に関係するので、色々なものを食べて知ることも仕事に生きてきます。みなさんがもし何かおいしいものを知っていたら、ぜひ教えてください。



が つ よ て い こ ん だ て ひ よ う

2月の予定献立表

令和4年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		I補給 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからの もとになるしょくひん(きいろ)	おもにからだのしょうじを ととのえるしょくひん(みどり)
		しゅしょく	のみもの					
1	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	571	30.2	まさば とりにく あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ せんべい さとう ごまあぶら あぶら ごま	ごぼう しょうが だいこん にんじん こまつな ねぎ ぶなしめじ えのきだけ
2	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	526	24.4	ぶたにく とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ いとこんにやく あぶら ごまあぶら さんおんとう	キャベツ こまつな だいこん にんじん
3	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	572	22.4	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ あぶら さんおんとう	たまねぎ にんにく にんじん トマトジュース ブロッコリー マッシュルームかん かんきつ
部分献立								
6	月	まめまきごはん 	ぎゅうにゅう 	570	26.3	いわし だいす とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく でんぷん さんおんとう あぶら	にんじん ぶなしめじ ねぎ ほししいたけ こまつな だいこん はくさい うめぼし
7	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	556	22.7	とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ シュウマイのかわ でんぷん ごまあぶら さんおんとう	たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん しょうが にんじん にんにく たら
8	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	600	27.3	ぶたにく とうふ かんてん あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも さとう ごまあぶら	もやし しょうが にんにく たまねぎ だいこん レモンかじゅう えのきだけ ばんのうねぎ ねぎ にんじん パインかん パインジュース
9	木	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	592	25.7	ぶたにく とりにく ベーコン かいそうミックス あかみそ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル さんおんとう さとう あぶら はくりきこ	だいこん とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトかん
10	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	554	233	ぶたにく とりにく あかみそ ワカメ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はるさめ さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら	はくさい ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく にんじん たら たまねぎ こまつな
11	土	建国記念の日						
13	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	558	26.9	ぶたにく とうふ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ えのきだけ
14	火	ココアあげパン 	ぎゅうにゅう 	571	19.3	ベーコン かつおぶし ちりめんじゃこ きざみのり ぎゅうにゅう	こめこパン マカロニ さんおんとう さとう あぶら グラニューとう ごまあぶら	だいこん こまつな にんにく にんじん たまねぎ トマトかん
韓国メニュー								
15	水	まぜこみピビンバ 	ぎゅうにゅう 	518	20.9	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら さんおんとう でんぷん	もやし しょうが にんにく にんじん こまつな だいこん ねぎ ほうれんそう かんきつ
16	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	508	27.9	ホキ あぶらあげ あかみそ しろみそ なまあげ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	こめ パンこ さんおんとう ごまあぶら オリーブオイル でんぷん	チンゲンサイ だいこん にんじん こまつな パセリ
17	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	521	24.6	ぶたにく ワカメ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら でんぷん さんおんとう ごま	もやし しょうが にんにく キャベツ たら にんじん こまつな ねぎ
20	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	548	27.7	ぶり とうふ しろこんぶ あかみそ しろみそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん さんおんとう ごまあぶら あぶら	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ かんきつ
21	火	カレーピラフ 	ぎゅうにゅう 	511	18.3	とりにく ハム ウインナー ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら バター	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ だいこん はくさい
22	水	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	701	27.8	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん もちごめ ごまあぶら あぶら でんぷん ごま ねりごま	ごぼう もやし しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな れんこん ねぎ みかん
23	木	天皇誕生日						
トキハソースコロボ給食								
24	金	ターメリックライス 	ぎゅうにゅう 	595	21.8	ぶたにく ぎゅうにゅう あかみそ かんてん パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル あぶら さんおんとう さとう バター	しょうが たまねぎ セロリー キャベツ ぶなしめじ ほうれんそう りんごジュース
27	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	599	28.0	ぶたにく あぶらあげ ひじき しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さんおんとう ごま	もやし しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな ばんのうねぎ ねぎ みずな
28	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	574	22.8	ぶたにく かんてん とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さんおんとう さとう ごまあぶら はちみつ	しょうが ねぎ にんじん はくさい かぶ レモンかじゅう ばんのうねぎ

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
 ★今月の給食費の引き落としは2月6日です。(再引き落としは15日になります)3月分です。
 ☆志木市減塩プロジェクト・・・今月の減塩献立をのせています。

志木市減塩プロジェクトのロゴマークです