

# 2月 給食だより

江戸川区立第三松江小学校

校長 熊田 和則

栄養士 小松 菜美

## あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

### 腸内環境を整えるには

**食事は朝・昼・夕と規則正しくとる**

**よく体を動かす**

### 腸の健康に役立つ食べ物

**食物繊維の多い食品**

野菜 果物 いも類 きのこ類 海藻類 豆類

**水分を十分にとる**

**便意を我慢しない**

給食でもたくさん出しています！

**発酵食品**

ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物

## 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p><b>イワシ</b></p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p><b>大豆</b></p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p><b>恵方巻き</b></p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p><b>そば</b></p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p><b>こんにやく</b></p> <p>体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

### ～3年生が考えた小松菜レシピが給食に出ます！～

小松菜と命名された地が、第三松江小学校のすぐ近くの香取神社であることをご存じですか？3年生が、小松菜の学習を進める中で、小松菜を使った給食のメニュー作りを行いました！2/2、2/9、2/16の金曜日に小松菜料理を出す予定です。ぜひ、楽しみにしていてください！





# 2月分よていこんだてひょう



令和5年度

江戸川区立第三松江小学校  
校長 熊田 和則

日	曜日	主食	牛乳	こんだてめい	からだをつくるものとなる	ねつやちからのものとなる	からだのちょうしきととのえる	1食分(1人1食)のエネルギー
1	木	パン	○	こまつなスイートパン いかのトマトシチュー こまつなツナサラダ いちご	ぎゅうにゅう,とうにゅう,とうにゅう,とりにく,いか,しろいんげんまめ,ツナ	ぎょうりきこ,さとう,バター,さつまいも,あまなつどう,あぶら,じゃがいも,こめこ	こまつな,にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,パセリ,キャベツ,きゅうり,レモン,いちご	561 24.4 17.5
2	金	ごはん	○	きびごはん こまつなチーズオムレツ ツナサラダ ふゆやさいスープ	ぎゅうにゅう,ハム,ぶたにく,チーズ,たまご,なまクリーム,ツナ,とりにく	こめ,きび,あぶら,こま,さとう	たまねぎ,にんじん,こまつな,パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,レモン,しょうが,にんにく,はくさい,かぶ	567 24.3 19.9
5	月	ごはん	○	★いわしのかばやきどん もやし,のさっぱりあえ のっぺいじる ポリポリきなこめ	ぎゅうにゅう,いわし,ちくわだし,こんぶ,とりにく,いりだいず,きなこ	こめ,おしむぎ,かたくりこ,あぶら,さとう,こま,こまあぶら,さこいも,こんにゃく	しょうが,もやし,きゅうり,ホールコーン,だいこん,にんじん,こまつな,ぶなしめじ,ねぎ	652 30.5 21.1
6	火	ごはん	○	きびごはん さかなのゆずしょうゆき こまみそあえ かわつきこんさいじる オレンジ	ぎゅうにゅう,ぶり,あかみそ,ぶたにく,なまあげ	こめ,きび,さとう,かたくりこ,こま,すりごま,さつまいも	ゆず,こまつな,キャベツ,にんじん,えのきだけ,ごぼう,だいこん,ねぎ,オレンジ	572 26.5 20.9
7	水	ごはん	○	★こまつなぶたにくどん いなかじる こくとうもち	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あかみそ,だし,こんぶ,とりにく,とうふ,しろみそ,とうにゅう,きなこ	こめ,むぎ,こまあぶら,かたくりこ,こま,さとう,あぶら,くらざとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし,にんじん,キャベツ,こまつな,ごぼう,だいこん,ねぎ	581 25.4 17.3
8	木	めん	○	★しょうゆラーメン さかなのこまつつけやき あつあげいりおひだし だいがくいも	ぎゅうにゅう,さわか,なまあげ,こなかつお	むしちゅうかめん,あぶら,こまあぶら,こま,さつまいも,さとう,はちみつ,こま	しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ,えのき,にんじん,こまつな,もやし	562 25.4 22.8
9	金	ごはん	○	★チリビーンズライス かいそうサラダ こまつなスコーン	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン,うすらまめ,だいず,こなチーズ,わかめ,きわかめ,たまご	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,バター,こめこ,こま,さとう,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマトジュース,パセリ,キャベツ,きゅうり,こまつな	622 27.7 21.1
13	火	ごはん	○	★ちゅうかどん ひじきとこまつなのあえも とうにゅうあん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,えび,いか,ひじき,かんでん,とうにゅう,れんにゅう,なまクリーム	こめ,むぎ,あぶら,かたくりこ,こまあぶら,さとう,すりごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,だけのこ,エリンギ,もやし,はくさい,こまつな,ホールコーン,パイナップル,もみかん	571 24.8 14.3
14	水	ごはん	○	★ドライカレー コーンサラダ パンフキンプリン	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,こなチーズ,たまご,なまクリーム	こめ,むぎ,あぶら,さとう,こめこ,バター,マカロニ	たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,ピーマン,エリンギ,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,かぼちゃ	663 23.4 24.2
15	木	ごはん	○	むぎごはん さばのみそに だいこんサラダ とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう,サバ,あかみそ,ちりめんじゃこ,あぶら,あけだし,こんぶ,ぶたにく,なまあげ,とうにゅう,しろみそ	こめ,むぎ,さとう,こま,あぶら,こまあぶら	しょうが,だいこん,にんじん,きゅうり,ねぎ,こまつな	560 25.8 20.9
16	金	パン	○	こまつなピザトースト あさりのカリッとサラダ ようふうとうふスープ みかん	ぎゅうにゅう,ベーコン,チーズ,あさり,とうふ	しょくパン,あぶら,かたくりこ,さとう,こま	にんにく,たまねぎ,こまつな,マッシュルーム,ピーマン,しょうが,きゅうり,キャベツ,にんじん,ホールコーン,しょうが,えのき,だいこん,みかん	572 23.3 22.8
19	月	ごはん	○	おかかごはん ししゃものいそべあげ こまみそあえ こんさいじる	ぎゅうにゅう,こなかつお,ししゃも,あおのり,たまご,あかみそ,だし,こんぶ,こおりとうふ,しろみそ	こめ,むぎ,さとう,こま,こむぎ,あぶら,すりごま,じゃがいも,こんにゃく	こまつな,キャベツ,にんじん,えのき,だいこん,ねぎ	570 26.2 19.1
20	火	ごはん	○	じゃこごはん さかなのおこのみやきふう のりすあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,はまち,こなかつお,あおのり,ツナ,のり,とうふ,たまご	こめ,むぎ,こまあぶら,さとう,こま,こむぎ,こまあぶら,エッグクアマヨネーズ,かたくりこ	こまつな,もやし,にんじん,たまねぎ,ねぎ	594 28.9 22.9
21	水	パン	○	てづくりこまさつまパン チキンサラダ ポルシチ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく	ぎょうりきこ,さとう,バター,こま,さつまいも,じゃがいも,さとう,こまあぶら,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ,レモン,にんにく,セロリ,ホールトマト,パセリ	566 26.6 19.4
22	木	ごはん	○	むぎごはん レバーのこうみあげ だいずとやさいのにも けんちんじる みかん	ぎゅうにゅう,とりレバー,さつまあげ,だいず,とりにく,とうふ	こめ,むぎ,こむぎ,かたくりこ,あぶら,こんにゃく,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,ごぼう,にんじん,こまつな,だいこん,しめじ,ねぎ,みかん	564 24.0 14.1
26	月	めん	○	★マーボーやきそば ちゅうかサラダ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あかみそ,さとう,あぶら,あげ	あぶら,むしちゅうかめん,さとう,かたくりこ,こまあぶら,はるさめ,こま	にんにく,しょうが,しいたけ,にんじん,たまねぎ,にら,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,パイナップル,もみかん	574 23.5 21.2
27	火	パン	○	ミルクパン ビーンズコロッケ はくさいのクリームスープ いちご	ぎゅうにゅう,ぶたにく,しろいんげんまめ,とうにゅう,ベーコン	ミルクパン,あぶら,じゃがいも,マッシュポテト,こむぎこ,パンこ,こめこ,バター	たまねぎ,にんじん,しめじ,はくさい,パセリ,いちご	601 24.8 25.6
28	水	ごはん	○	★ぶたキムチどん じゃがいもとくわかめのきんぴら かんこくふうはるさめスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,くわかめ,とりにく	こめ,むぎ,さとう,こまあぶら,あぶら,こんにゃく,じゃがいも,はるさめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさい,キムチ,ねぎ,にら,しいたけ,だいこん,はくさい	571 21.9 15.1
29	木	ごはん	○	ゆかりごはん とりにくのねぎやき だいこんサラダ とんじる	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,とうふ,だし,こんぶ,あかみそ,しろみそ	こめ,むぎ,こま,さとう,こまあぶら,あぶら,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ,だいこん,きゅうり,にんじん,セロリ,うめ,ごぼう	560 24.0 20.8



## 2月の給食もくひょう

マナーに気を付けて食べましょう。



★マークのついている給食は、お皿の上に、ごはん(めん)とルウ(あん)を盛り付けるものです。

今月の平均 ( )内は基準値  
エネルギー583cal(650)・たんぱく質25.1g(26.8)・脂質20.1g(18.1)

※江戸川区の学校給食栄養計算システムの更新に伴い、10月の献立から、現時点では最も正確な「日本食品成分表2020年版(8訂)」の食品成分値を使用して栄養計算をしています。  
計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。