

2月給食だより



江戸川区立第三松江小学校
 校長 小松 広宣
 栄養士 小松 菜美

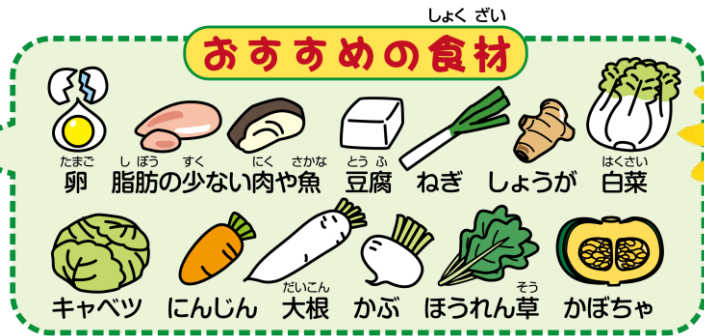
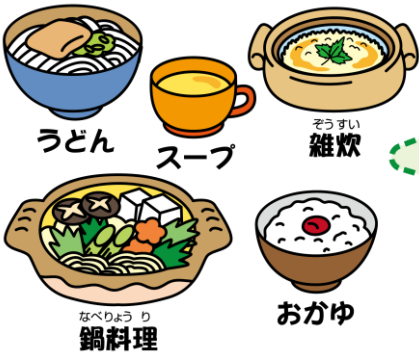
感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きていた牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。

また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



味は変わっても、成長期のみなさんに必要なカルシウム量は同じです。牛乳は毎日出ますので、しっかり飲みましょう。



2月 よていこんだてひょう



令和6年度

第三松江小学校

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	12歳 - たんぱく質 脂質
3月	★いわしのかばやきどん もやしときゅうりのさっぱりあえ のっぺいじる ポリポリきなこまめ 	○	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、ごまあぶら、さといも、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	630 kcal 28.9 g 19.4 g
4火	ミルクパン さかなのトマトソースがけ チキンサラダ ミネストローネ	○	ぎゅうにゅう、すすき、とりにく、ぶたにく、ベーコン、だいず	ミルクパン、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも、あぶら、マカロニ	にんにく、しょうが、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、セロリ、かぶ、ホールトマト	576 kcal 30.4 g 19.3 g
5水	★さんまつカレー コーンサラダ ミックスフルーツ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、ごまぎこ、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、パイン、もも、みかん	654 kcal 18.3 g 18.4 g
6木	むぎごはん レバーのかりんとがらめ しょうがしょうゆあえ いなかじる みかん	○	ぎゅうにゅう、レバー、ちくわだしこんぶ、とりにく、とうふ、あかみそ、しろみそ	こめ、むぎ、かたくりこ、あぶら、さとう、あぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、みかん	574 kcal 25.9 g 13.7 g
7金	★こまつないいしょうゆラーメン あおのりポテト はくさいとにんじんのからしあえ こまつなマフィン 	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、あおのり、とうにゅう	あぶら、むしちゅうかめん、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、あぶら、こむぎこ	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、たけのこ、こまつな、ねぎ、はくさい	580 kcal 20.5 g 18.3 g
10月	ゆかりごはん とりにくのネギやき 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、ごま、さとう、ごまあぶら、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	561 kcal 24.1 g 20.9 g
12水	★ぶたキムチどん じゃがいもときわかめのきんぴら かんこくふうはるさめスープ オレンジ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、くわかめ、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、こんにゃく、じゃがいも、あぶら、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、オレンジ	576 kcal 20.2 g 15.2 g
13木	おかかごはん こざかなのレモンふうみからあげ ごまみそあえ こんさいじる	○	ぎゅうにゅう、こなかつお、ししゃも、あかみそ、だしこんぶ、こおりとらふ、しろみそ	こめ、むぎ、さとう、ごま、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、すりごま、じゃがいも、こんにゃく	レモン、レモン、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきだけ、だいこん、ねぎ	573 kcal 26.3 g 19.6 g
14金	★チリビーンズライス こまつなとだいこんのサラダ ココアケーキ	○	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、ハム、たまご、とうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こめ、さとう、こな、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトジュース、パセリ、だいこん、こまつな	661 kcal 23.9 g 23.3 g
17月	わかめごはん さかなのさいききょうやき ひじきのこまあえ とうにゅういりみそじる いちご	○	ぎゅうにゅう、わかめ、ちりめんじゃこ、あかうお、しろみそ、ひじき、かまぼこ、だしこんぶ、ぶたにく、なまあげ、とうにゅう、あかみそ	こめ、むぎ、ごま、さとう、すりごま、あぶら	しょうが、きゅうり、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつないちご	577 kcal 25.4 g 15.8 g
18火	きびごはん ひじきいりたまごやき ごまあえ みそけんちんじる	○	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、たまご、とりにく、しろみそ、あかみそ、とうふ	こめ、きび、あぶら、さとう、ごま、すりごま、ねりごま、こんにゃく、さといも	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、しめじ	574 kcal 24.5 g 18.9 g
19水	むぎごはん さかなのカレーしょうゆやき あつあげいりおひたし とりだんごときのこのスープ	○	ぎゅうにゅう、サバ、なまあげ、こなかつお、とりにく、しほりとうふ	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきだけ、しめじ、チンゲンサイ	575 kcal 26.5 g 19.7 g
20木	こまつなビスキュイパン レモンドレッシングサラダ はくさいのクリームスープ	○	ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう	ミルクパン、バター、すりごま、さとう、こむぎこ、あぶら、ごま、じゃがいも	こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、レモン、たまねぎ、しめじ、はくさい、パセリ	560 kcal 19.3 g 26.5 g
21金	むぎごはん こまつなのふりかけ こまつないいジャンボさようざ ちゅうかやさいスープ 	○	ぎゅうにゅう、ツナ、こなかつお、ぶたにく、おから、ちりめんじゃこ、あぶらあげ、とりにく、とうふ	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、かたくりこ、ぎょうざのかわ、こむぎこ、さとう	こまつな、にんじん、ねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきだけ、はくさい、にら	613 kcal 23.9 g 19.5 g
25火	こめパン ポテトいりツナサラダ チリコンカン	○	ぎゅうにゅう、アンチョビ、ツナ、ぶたにく、しろういんげんまめ	こめ、パン、じゃがいも、すりごま、オリーブあぶら、さとう、あぶら、バター	にんじん、キャベツ、きゅうり、にんにく、たかのつめ、レモン、たまねぎ、パセリ	568 kcal 27.4 g 20.1 g
26水	★ミートソーススパゲティ ひじきのサラダ フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、いか、ひじき、ハム、ヨーグルト	スパゲティ、あぶら、こめ、バター、さとう、ごま	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ビーマン、みずかけな、きゅうり、もも、みかん、パイン	587 kcal 23.6 g 18.3 g
27木	きのこごはん 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、あぶらあげ、さわら、こなかつお、あおのり、ツナ、のり、とうふ、たまご	こめ、むぎ、こんにゃく、さとう、こむぎこ、あぶら、エッグクアマヨネーズ、かたくりこ	しめじ、しいたけ、えのきだけ、にんじん、さやいんげん、こまつな、もやし、たまねぎ、ねぎ	555 kcal 28.3 g 20.3 g
28金	きびごはん さかなのレモンふうみあげ こまつなじゃこサラダ すりごまみそじる いちご	○	ぎゅうにゅう、ホキ、ちりめんじゃこ、だしこんぶ、あぶらあげ、とうふ、しろみそ、あかみそ	こめ、きび、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、じゃがいも、すりごま	レモン、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、ねぎ、いちご	579 kcal 25.6 g 18.0 g

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



2月の給食目標

「身体をあたためる食事をしよう」

