

食育だより 2月

令和7年 2月
さいたま市立河合小学校

2月3日(月)は「立春」です。暦のうえではもう春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。かせなどひかないように気をつけて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

給食標語を紹介します

2学期に全校児童で給食標語を考えました。どの作品も給食のことをよく考えたとても素敵な作品でした。その中から優秀な作品各学年1点を紹介します。



1年 代表作品
たのしみだ
きょうはうどん
いいかんじ

2年 代表作品
きゅうしょくは
のこさず食べて
おかた付け

3年 代表作品
きゅうしょくを
きれいに食べて
元気でした

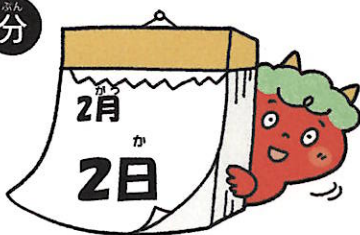
4年 代表作品
給食は
心の栄養
大切に

5年 代表作品
毎日の
ぼくの楽しみ
こんだて表

6年 代表作品
給食は
地産地消で
地元を応援

今月の行事

節分



どうして節分に 豆をまくの?

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

給食では3日(月)にいわしのかばやきと、きなこ大豆を出します。

シェフ給食

2月5日(水)にさいたま市大宮区にあるパレスホテル大宮の中国料理瑞麟の亀田シェフが河合小学校に来てくれます。

給食の献立は

- ・焼豚と葉にんにくのチャーハン
- ・酢鶏
- ・なめこと豆腐の淡雪スープ
- ・杏仁豆腐
- ・牛乳

この日は、さいたま市産のお米と河合地区の金子農園さんの葉にんにくを使用する予定です。普段の給食とは違った、シェフの味を楽しんでください。

みなさんの健康を保つ上で一番大切なことは食事だと思います。美味しい料理で心も体もリフレッシュしましょう。





こんだまびょう



さいたま市立河合小学校

日	曜日	献立名	主な食品とその働き			栄養価	
			あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	2かば せつぶん ごはん いわしのかばやき みそけんちんじる きなこだいず	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ だいず きなこ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	652	28.1
4	火	ツナコーントースト じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ ひじき	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ パセリ コーン にんじん しめじ グリーンピース きゅうり だいこん	607	27.3
5	水	☆ シェフきゅうしょく ☺ ちゅうか りょうり ☆ やきぶたとはんにくの チャーハン	すとり とうふとなめこのあわゆきスープ あんにととうふ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう あんにんとうふ	にんじん たまねぎ はんにく しょうが にんにく たけのこ しいたけ ピーマン なめこ	623	29.2
6	木	あさりごはん たまごやき ちゃんこじる	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ とりにく とうふ ぶたにく たまご	こめ さとう あぶら かたくりこ	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ はくさい こまつな ねぎ しめじ だいこん	589	33.1
7	金	ごはん ジャーチャンとうふ はるさめサラダ りんご	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ こま	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ はくさい しょうが にんにく だいこん きゅうり こまつな りんご	638	25.9
10	月	ごはん あじつきのり じゃがいものそぼろに こまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ こま	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース こまつな はくさい もやし	574	22.3
12	水	カレーうどん じゃがいものチーズやき だいこんとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ちりめんじゃこ ベーコン チーズ	めん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり コーン	600	28.8
13	木	とりごぼうごはん ししゃもフライ あおなのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも わかめ みそ とうふ	こめ さとう あぶら パンこ	にんじん ごぼう しめじ こまつな たまねぎ ねぎ	573	26.2
14	金	チョコツイストパン とうふのスープに ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたて	パン チョコレート あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは チンゲンサイ フロccoli コーン きゅうり キャベツ	612	26.6
17	月	ごはん ほきのごまみそかけ そくせきづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ わかめ たまご	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こま	はくさい きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	600	26.4
18	火	スバグッティミートピーズ こまつなサラダ フルーツポンチ (ナタデココいり)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ わかめ	めん あぶら こむぎこ さとう こま	たまねぎ にんじん にんにく こまつな きゅうり コーン みかん パイン	634	29.3
19	水	チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう こま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり コーン	642	23.4
20	木	ごはん なまあげとぶたにくのみそに いそかあえ りんご	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ のり	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ピーマン こまつな もやし はくさい りんご	626	26.7
21	金	ちゅうかどん だいずとれんこんのあおりのり ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うすらたまご だいず あおりのり	こめ むぎ あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ れんこん だいこん きゅうり	596	26.1
25	火	ごはん ごまこんぶ あぶらぶのたまごとし なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ こんぶ	こめ むぎ あぶらぶ じゃがいも あぶら さとう こま	たまねぎ しめじ にんじん グリーンピース こまつな はくさい もやし えのきたけ	621	25.0
26	水	しょうゆラーメン きびなごサクサクあげ くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ くきわかめ きびなご みそ	めん あぶら かたくりこ さとう こま こむぎこ	もやし にんじん ねぎ コーン もやし こまつな えのきたけ にんにく しょうが	577	26.5
27	木	ごはん ハンバーグ コーンサラダ ぐたくさんじる	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく チーズ たまご	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも パンこ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ	617	31.2
28	金	ごはん さばのピリからやき ごもくきんぴら ごじる	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ だいず みそ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう こま	にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	679	30.1

- ◇ 献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。
- ◇ 献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。
- ◇ 料理の作り方や加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。
- ◇ 今月使用するマヨネーズは、卵不使用のものを使用します。

