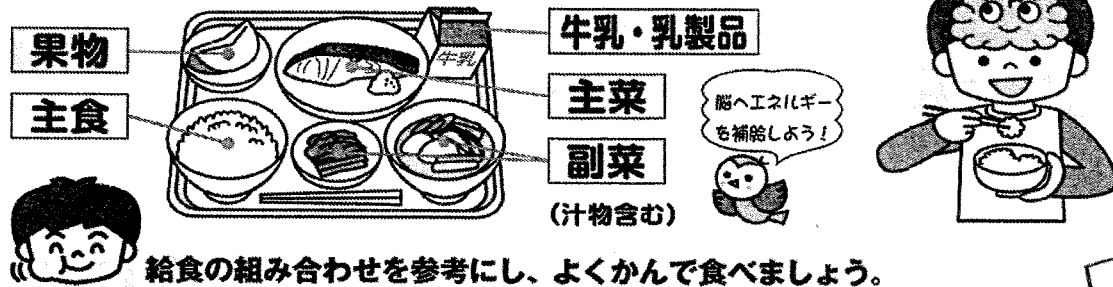


2月 きゅうしよくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160

集中力を高める食事とは？

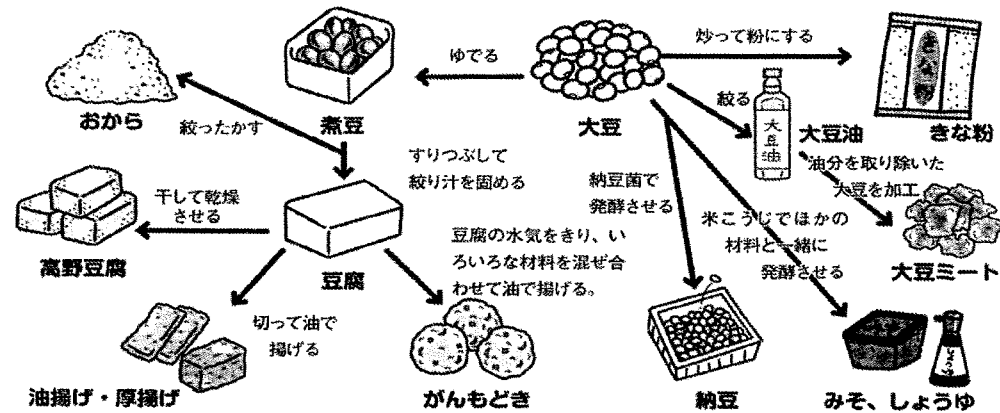
勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

出典：学校給食 2023年12月号(全国学校給食協会)

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質(ミネラル)や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されにくく、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



出典：食育フォーラム 2025年2月号(健学社)

▼給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立



と検索！

こちらのQRコードからもホームページがご覧いただけます。



調理場を知ろう

～フードスライサー編～

今回は、フードスライサー編です。東調理場では1日に小学校だけで約400kg～500kgの野菜を調理しています。これだけの量の野菜を下処理し、調理をして、給食の時間までに学校へ届けるには、限られた時間で野菜を切る技術が必要です。そこで、大活躍するのがフードスライサーです！

調理場では、毎週決まった日に献立の打ち合わせを行っています。調理員さんとその日の献立の反省をしたり、翌日の献立の改善点を話し合ったりします。食材の切り方についても、この時に最終確認をします。

均等に切れるように、チンゲンサイの向きをそろえます。



2cm幅に切れました。



米粉めんのスープに入れるチンゲンサイは2cm幅に切ってください！



2cm幅ですね！



これが、フードスライサーです！

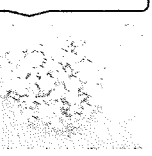


ねぎは5mm幅の小口切りにしてください！

ねぎも同じように向きをそろえます。



5mm幅に切れました。



はい！



絵本給食

今年度の絵本は中央図書館児童青少年カーブス係に推薦してもらっています。

『はしれ！やきにくん』
塚本 やすし 作 ポプラ出版

本日入荷のお肉たち、なんだか元気がありません。これでは、おいしい焼肉になりません。困った店長さんたちはお肉たちにいいました。「さあ、お肉たち、運動して元気なおいしい焼肉になりなさい！」さてさて、どうなることやら…

『このすしなあに』で、大ブレイク中の、塚本やすしさんの第2弾。すしの次は、焼肉です。

引用：ポプラ社

2月19日のメニュー 麻婆大根丼

材料 (4人分)

精白米	2合(300g)
豚ひき肉	100g
大豆ミート	12g
だいこん	1/4本
にんじん	1/2本
干しいたけ	2個
ねぎ	1/2本
にら	1/4束
にんにく	少々
しょうが	少々
水	1カップ
★砂糖	小さじ1と1/2
★赤味噌	小さじ4
★しょうゆ	小さじ1と1/2
★日本酒	小さじ1/2
★トウバンジャン	少々
片栗粉	小さじ2と1/2
ごま油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

作り方

- ① 米を炊く。干しいたけは水でもどしておく。
- ② だいこんは2cm角切り、にんじん・ねぎは粗みじん切り、にらは1cm幅、にんにく・しょうがはみじん切りに切る。大根は下茹でする。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油、にんにく、しょうが、トウバンジャンを入れ、じっくりと炒める。
- ⑤ 香りが出たら、豚ひき肉を入れて炒める。
- ⑥ にんじん・干しいたけ・大豆ミート(※)を加えて炒め、水を加えて煮る。
- ⑦ ③の調味料を加えて、全体に味が混ざったら、だいこん・ねぎ・にらを加えて味を調える。
- ⑧ 水で溶いた片栗粉を入れ、ごま油を加えて仕上げ。
- ⑨ 器にご飯を盛り付け、その上から具材をかけたら完成。

※給食では、大豆ミートを使用しますが、ひき肉でも代用できます。



Let's try to use English! の答え ねぎ→green onion

2月の予定献立表(小学校)

令和6(2024)年度

給食目標 栄養バランスを考えて食べよう

日	の	給食回数	18回		ざいりょうのはたらき		からだのちようじを とどのえるち(みどり)
			こんだて	ちからやねつに なるも(き)	ちやにくに なるも(あか)	からだのちようじを とどのえるち(みどり)	
3月	の	3回	だいたいごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
4月	の	4回	おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
5月	の	5回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
6月	の	6回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
7月	の	7回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
10月	の	10回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
12月	の	12回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
13月	の	13回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
14月	の	14回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
17月	の	17回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
18月	の	18回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
19月	の	19回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
20月	の	20回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
21月	の	21回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
25月	の	25回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
26月	の	26回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
27月	の	27回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため
28月	の	28回	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため	ごはん おにぎりとささきのあえもの じゃがいもとピーマンのみそいため

振替休業日

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
*学校給食で、様々な食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧いただけます。
下記QRコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

Instagram:
みんなのぐるりんキッチン

Let's try to use English!
今日の立川産を英語で言ってみよう!
答えは裏面右下で確認できます。

今日の立川産

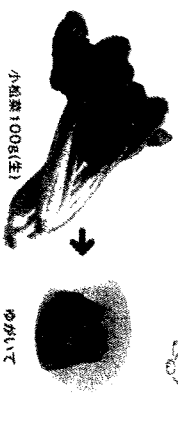
ねぎ

~今日の注目食材~
こまつな

栄養満点!! こまつなパピーのごさとは?

こまつなは、野菜の中でも私たちに必要な栄養素が豊富にとれる野菜です。中でも、成長期に必要なカルシウムや鉄が多く含まれています。また、比較的安価のため、給食・家庭でも広く使用されています。

こまつなのような葉物野菜は、ゆでたり、炒めたりすることでさが減り、食べやすくなります。調理方法を工夫してこまつなパピーを手に入れます。今日は、5回登場します。献立表の(みどり)の材料のはたらきを見て探してみてください!



小根菜 100g(1株)

ゆがいて

出典:給食時間の5分間指導 食育早わかり園産(群羊社)

たんばくしつ 16%

摂取エネルギー全体の

摂取エネルギー全体の 13~20%

東調理場(小) <<みんなのぐるりんキッチン>>

今月の給食は、
21日のやきとんどんです。
給本の紹介は、裏面へ! → → →

今月のハートにんじんDayは27日です!

令和6年度の給食も残り1か月となりました。来月のハートにんじんDayも楽しみにしていてください!

リクエスト給食

各学校の6年生を対象に、「卒業前にもう一度食べたい給食」のリクエスト調査を実施し、3学期の献立に取り入れています。今月のリクエスト給食は、

- フルーツポンチ.....第四小(2組)、第七小(1組)
- 皮なしきょうざ餅.....第一小(2組)
- しらたきのどり羊おめ.....第三小(1組)
- みそラーメン.....第二小(2組、3組)、第四小(3組)

*11チキンチキンごはんは、山口県で家庭に給食のレシピを募ったことかきかけとなって生まれた料理です。揚げた鶏肉とごはんを、砂糖と醤油などの調味料を混ぜ合わせたもので絡めた料理です。

*2きりたんぽは、うるち米を炊いたごはんをすりつぶして棒に巻きつけ、筒状にして表面を焼いたんぽ餅を、棒から外して食べやすく切ったものです。きりたんぽを入れたきりたんぽ鍋は、秋田県の郷土料理として知られています。「きりたんぽ鍋」には、きりたんぽだけではなく、だまご餅を使っています。だまご餅は、筒状ではなく丸い球状にした餅です。



2月2日(節分)

節分は、立春の前日に行われる伝統行事です。今年立春は2月3日のため、2月2日が節分です。昔の人はこの日に悪いもの、鬼がやってくると思われていました。そのため、鬼を追い払うために、悪いものがなくなるという意味の「摩滅」から、豆をまくようになったという説があります。ほかに、主食原料のひよこ豆である豆には米と同じように力が溜り、感覚を運ぶといわれたという説もあります。「鬼は外! 福は内!」と悪いながら、炒った大豆をまきます。この豆は「福豆」と呼ばれます。

出典・農林水産省:自然への感謝と祈りを込めて家族を結び、未来へつなげる節分 食育プロジェクト2025年2月号

各学校の6年生のリクエストメニューで示しています。来月もお楽しみに!

