令和5年度

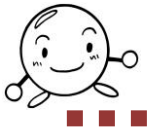
2月　こんだて

東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲物	主菜 副菜 デザート	おもな材料 熱や力のもとになる	おもな材料 からだをつくる	おもな材料 からだの調子をととのえる	こんだてメモ
19 月	煮込みうどん		いか飯 茎わかめごま酢あえ 果物	うどん, もち米, ごま 	とり肉, 油揚げ, 牛乳, いか, 茎わかめ	シイタケ, にんじん, 長ねぎ, 小松菜, 白菜, もやし, きゅうり, 玉ねぎ, いよかん	**毎月19日は食育の日** いか飯は北海道の駅弁で、有名な郷土料理です。
20 火	チャーハン		魚の黒酢ソース チンゲン菜スープ	七分づき米, でん粉, 油	焼き豚, 卵, 牛乳, 赤魚, 豆腐	ショウガ, ニンニク, グリンピース, チンゲン菜, 玉ねぎ, にんじん, タケノコ, 長ねぎ, キクラゲ	黒酢は、普通の酢に比べ、時間をかけて発酵・熟成させて作られています。体に必要なアミノ酸が豊富に含まれています。
21 水	チキン カレーライス		花野菜サラダ フルーツヨーグルト	七分づき米, じゃがいも, 小麦粉, バター, はちみつ	とり肉, いんげん豆, 牛乳, ヨーグルト	玉ねぎ, にんじん, ｼｮｳｶﾞ, ﾆﾝﾆｸ, ﾄﾏﾄ, ｶﾘﾌﾗﾜｰ, ｺｰﾝ, ｷｬﾍﾞﾂ, ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ, ﾊﾟｲﾝ, みかん	花のつぼみ部分を食べるブロッコリーとカリフラワーを使って花野菜サラダにします。
22 木	ごはん とらねこふりかけ	 オレンジジュース	レバーのかりん揚げ なめこ汁 春菊のおひたし	七分づき米, でん粉, 油, じゃがいも, ごま	ツナ, 卵, おかか, のり, 豚レバー, 豆腐, みそ	オレンジジュース, ショウガ,　なめこ, にんじん, 長ねぎ, 春菊, ほうれん草, もやし	2月22日「猫の日」にかけて『とらねこふりかけ』にしました。
23 金	天皇誕生日						
26 月	ごはん		焼きししゃも すきやき風煮物 こんぶあえ	七分づき米, しらたき	牛乳, ししゃも, ぶた肉, 豆腐, 昆布	ショウガ,　玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, もやし	すきやきは、農具の鋤（すき）を鍋代わりに使ったことからその名前が付いたと言われています。
27 火	メキシカンライス		スペイン風オムレツ ＡＢＣパスタスープ 果物	七分づき米, じゃがいも, ＡＢＣパスタ	ウィンナー, 牛乳, 卵, 生クリーム, ハム, とり肉, ひよこ豆	ニンニク, 玉ねぎ, コーン, ピーマン, マッシュルーム, にんじん, りんご	スペインオムレツは、フライパンで焼き上げる丸い形のオムレツです。「トルティージャ」とも呼ばれています。
28 水	麻婆豆腐丼		甘辛大豆じゃこポテト 果物	七分づき米, でん粉, じゃがいも, 油, ごま	豆腐, ぶた肉, みそ, 牛乳, 大豆, ﾁﾘﾒﾝｼﾞｬｺ	ショウガ, ニンニク, 長ねぎ, シイタケ, タケノコ, ニラ, ネーブル	豆腐には体をつくるもとのたんぱく質の他に、骨を丈夫にしてくれるカルシウムも含まれています。
29 木	コーンピザ トースト		冬野菜のポトフ ジュリエンヌサラダ	食パン	ツナ, チーズ, 牛乳, ベーコン, ぶた肉	ﾆﾝﾆｸ, 玉ねぎ, ｷｬﾍﾞﾂ, ﾄﾏﾄ, 白菜, にんじん, ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ, 大根, ｼﾒｼﾞ, ﾚﾝｺﾝ, ｺｰﾝ, きゅうり	ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味です。

＊食材の納入状況により献立を変更する場合があります。
＊サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

福（ふく）は内（うち）、鬼（おに）は外（そと）！



立春の前日に行われれる節分の豆まきは『追難（ついな）』という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。

節分の豆まきに使うのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から様々な形に加工されて食べられてきました。大豆は、たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。