

2月 給食だより

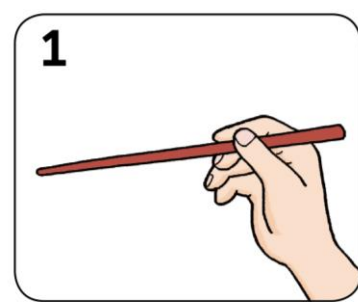


東伊豆町学校給食センター

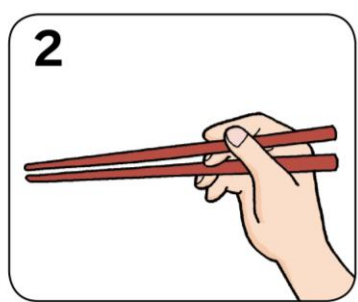
暦のうえでは春ですが、寒さはこれからです。病気に負けないよう毎日の食生活を大切に、好き嫌いをせずにバランスよく食べて、丈夫なからだをつくりましょう。

やってみよう！ 基本のはしの持ち方

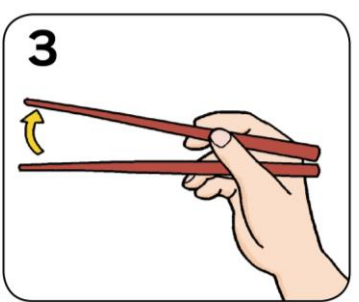
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。給食時間にも、はしの正しい持ち方や使い方の指導を行なっています。正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズに進みます。ぜひ、ご家庭でも見直してみてください。



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3 おやゆびを支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

『高校生による給食コンテスト』最優秀賞受賞献立

毎年賀茂地区では、地場産物を広めていくことを目的に「高校生による給食コンテスト」が開催されています。高校生ならではのアイデアや、地場産物を沢山使った献立などがあり、稲取高校の生徒が考案した以下の作品が最優秀賞に選ばれました。

- 【最優秀賞】 稲取高校
- ・黄飯
- ・たらのタルタルソースがけ
- ・かき菜とにんじんの塩昆布和え
- ・なめこと豆腐の味噌汁
- ・ニューサマーゼリー

～ 2月20日は「ふじっぴー給食」～

ふじっぴー給食とは、静岡県の子供たちに、県内でとれる食材のよさを知ってもらい、学校給食における地場産物の使用率を高めるために始まった取り組みです。東伊豆町では、主菜を静岡県の「さば」とし、東伊豆町でとれた野菜をたくさん使ったおかか和えと、ごまがたっぷりの入った稲取風の味付けのけんちん汁に取り入れた献立しました。地場産物たっぷりの給食を味わって食べてください。



給食の様子について

☆稲取中学校☆

給食訪問時の食育の指導では、各学年、「食育」について考えてもらいました。その中でも、日頃から意識してもらいたい“共食”についてや、給食で力を入れている“地産地消”について取り上げて話をすると、とても興味を持って聞いてくれました。その他に、日頃の食事量などについての質問もあり、日頃から食に関心を持っている生徒が多くいることが伝わり大変嬉しく思います。



令和6年 2月 学校給食献立表

東伊豆町立学校給食センター

日	予定献立		主に 体をつくる (赤色の食品)		主に 熱や力のもと (黄色の食品)		主に 体の調子を整える (緑色の食品)			幼稚園	稲取小	熱川小	稲取中	熱川中	エネルギー 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校	
			ぎゅうにゅう	いわし	さとう	しょうが	〇	〇	〇	〇	〇					
1 木	むぎごはん	牛乳 いわしのしょうがに こまつなのおかかチーズあえ みそけんちんじる ふくまめ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											375	
			いわし	さとう	しょうが										656	
			チーズ かつおぶし	さんおんとう ごま	キャベツ こまつな にんじん											900
			とうふ かつおぶし こんにゃく	さといも あぶら	だいこん にんじん ねぎ											
2 金	きめし	牛乳 たらのくわちゃフライ タルタルソース しおこんぶあえ みそじる みかん	ぎゅうにゅう	こめ											438	
			たら たまご	こむぎこ パンこ あぶら	くわちゃ										702	
			たまご だいず	あぶら さとう	きゅうり たまねぎ											835
			こんぶ だいず	こまあぶら こむぎこ	かきな にんじん											
5 月	ロールパン	牛乳 メンチカツ ごぼうサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう	パン											410	
			とりにく ぶたにく きゅうにく だいず	さとう こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ										706	
			ツナ	マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん										859	
			ベーコン	じゃがいも バター	にんじん たまねぎ にんにく パセリ											
6 火	熱川小学校6年生の リクエストメニュー		ぎゅうにゅう	こめ むぎ											464	
			ぶたにく しらたき	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ										760	
			わかめ きくらげ すぎのり	しそドレッシング	キャベツ きゅうり											904
			たまご きゅうにゅう だいず	こむぎこ マーガリン さとう こめこ あぶら												
7 水	うどん	牛乳 おこのみあげ ゆかりあえ こもくじる	ぎゅうにゅう	うどん											371	
			いか ウィンナー	じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	しょうが										622	
					キャベツ きゅうり もやし しそ										792	
			とりにく けずりぶし	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう ししいだけ											
8 木	むぎごはん	牛乳 ちくぜんに ごまあえ みそじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											360	
			とりにく こんにゃく ちくわ かつおぶし	さといも さとう	にんじん ごぼう だけのこ しょうが									656		
				ごま さとう	ほうれんそう もやし										809	
			あぶらあげ けずりぶし		だいこん はくさい											
9 金	チャーハン	牛乳 ピリカラサラダ にらたまスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら											271	
				あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく										510	
			かつおぶし たまご		にんじん にら たまねぎ										628	
				さとう	りんご											
振替休日																
13 火	むぎごはん	牛乳 みそおでん そくせきづけ バナナ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											357	
			とりにく こんにゃく ちくわ さつまあげ	あぶら さとう じゃがいも	にんじん しょうが									689		
			かつおぶし	ごま	キャベツ きゅうり だいこん										842	
					バナナ											
14 水	ソフトめん	牛乳 ミートソース ココアむしパン コーンサラダ	ぎゅうにゅう	ソフトめん											472	
			ぶたにく	あぶら こむぎこ さとう バター	にんじん たまねぎ トマト									798		
			ぎゅうにゅう たまご ココア スキムミルク	チョコチップ こむぎこ さとう バター											1012	
				あぶら さとう	キャベツ コーン レモン											
15 木	稲取小学校6年生の リクエストメニュー		ぎゅうにゅう わかめ	こめ											451	
			とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく										745	
			ツナ	さんおんとう	ほうれんそう キャベツ											914
			ぶたにく かつおぶし こんにゃく	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ											
16 金	むぎごはん	牛乳 すぶた ちゅうがサラダ スライスパン	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											360	
			ぶたにく	あぶら かたくりこ さとう	だけのこ にんじん ししいだけ たまねぎ ビーマン しょうが										653	
				ごまあぶら さとう	にんじん もやし											811
			ぎゅうにゅう		パイン											
19 月	りんごパン	牛乳 ミートローフ ごまドレッシングあえ ようふうかきたまじる	ぎゅうにゅう	パン											324	
			ぶたにく とうふ きゅうにゅう たまご	ばんこ	たまねぎ にんじん										633	
				ごま さんおんとう あぶら	ほうれんそう キャベツ コーン										801	
			たまご	じゃがいも かたくりこ	にんじん ほうれんそう たまねぎ											
20 火	むぎごはん	牛乳 さばのみそかけ しすおかやさいのおかかあえ いなとりふうけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											473	
			さば	あぶら さとう	ねぎ										745	
			かつおぶし		チンゲンサイ もやし にんじん										879	
			とうふ けずりぶし	さといも ごま	だいこん にんじん こまつな											
21 水	ちゅうかめん	牛乳 ポークパオズ ひじきナムル みそラーメンスープ	ちゅうかめん												330	
			ぶたにく	こむぎこ あぶら ごまあぶら	キャベツ たまねぎ だけのこ ししいだけ									564		
			ひじき	ごまあぶら さとう	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく									690		
			ぶたにく	ごま ごまあぶら	もやし にんじん ねぎ しょうが にんにく											
22 木	むぎごはん	牛乳 ぶたにくのみそいため いそあえ すましじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											314	
			ぶたにく	ごまあぶら	にんじん キャベツ だけのこ にんにく										586	
			のり	ごま	キャベツ ほうれんそう										722	
			とうふ けずりぶし		えのき ほうれんそう											
天皇誕生日																
26 月	しょくパン	牛乳 みかんジャム さかなのマヨネーズやき コールスローサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう	パン											314	
			ホキ きゅうにゅう	さとう	みかん											566
				マヨネーズ パンこ	たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ											694
			つくね	さんおんとう ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン											
27 火	むぎごはん	牛乳 ポークカレー フルーツミックス ふくじんづけ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											414	
			ぶたにく	こむぎこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが									731		
					パイン もも みかん											909
					だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ											
28 水	うどん	牛乳 じゃがいもチップス おかかあえ にくうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう	うどん											390	
			かつおぶし	じゃがいも あぶら	あおのり										634	
			ぶたにく あぶらあげ けずりぶし	さとう	キャベツ プロッコリー											795
			ヨーグルト	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう ししいだけ											
29 木	むぎごはん	牛乳 あつあけのチリソース もやしときゅうりのナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ											342	
			あつあけ	かたくりこ さとう あぶら	ねぎ しょうが にんにく									629		
				ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく											778
			とりにく	ワンタン	もやし にんじん ししいだけ ほうれんそう											
2月の給食実施回数(△印の上に記載の学年は無し)										17	18	18	18	18		

* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。 * 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

* 1日は節分献立です。節分は、「みなさんが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて豆まきをして悪いものを追い出す日です。また、患方巻きを食べると、願い事がかなうと言われています。

* 2日は高校生による給食コンテスト最優秀賞受賞献立です。高校生の想いを感じながら味わって食べましょう

* 6日は熱川小学校6年生、15日は稲取小学校6年生のリクエストメニューです。何が出るのかお楽しみに☺

* 14日はバレンタイン献立です。ココアをたっぷり使ったむしパンが出ます♪

* 20日はふじっぴー給食です。静岡県産のさばや東伊豆町の野菜を使った地産地消献立です。

* 1日にいわし、2日にたら、20日さば、26日にホキが出ます。骨に気をつけて、よく噛んで食べましょう!

1か月平均	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	381	662	820
たんぱく質(g)	13.5	25.0	30.3
脂質(g)	10.5	21.6	25.5
食塩(g)	1.6	2.3	3.0

