

かていすうはいふ
家庭数配付

きゅうしょく

No. 8 給食たより

のぼりとしょうがっこう
登戸小学校

れいわ ねん がつ にち はっこう
令和7年 2月7日 発行

～2月14日(金)に2回目の自校献立実施!～

14日(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー	ポイル	やさい	フレンチドレッシング	ガトーショコラ
● ごはん	精白米	70	ゆで塩				
● ブラウンシチュー	油	0.5	● フレンチドレッシング(ミ)				
	豚肉(肩ロース・角)	30	油	3.8			
	豚肉(角)	30	酢	3.8			
	赤ワイン	3	砂糖	0.8			
	たまねぎ	40	塩	0.3			
	にんじん	25	こしょう	0.02			
	塩	0.5	たまねぎ	1.2			
	こしょう	0.03	洋辛子	0.1			
	大根	25	● ガトーショコラ				
	水	55	米粉のガトーショコラ(3)	30			
	砂糖	0.5					
	マッシュルーム(冷)	10					
	トマトケチャップ	4					
	トマト水煮(缶)	3					
	デミグラスソース	3					
	ウスターソース	3					
	しょうゆ	1					
	油	2					
	小麦粉	2					
	ほうれん草	10					
	ゆで塩						
● ポイル野菜							
	ホールコーン(冷)	20					
	もやし	15					
	キャベツ	15					
エネルギー	760	kcal	たんぱく質	26.4	g		

☆2回目の自校献立を2月14日(金)に実施します。

2回目の自校献立は、給食委員会の児童とテーマを決めました。テーマは、「バレンタイン給食」です。そのテーマをもとに季節に合った献立を考えました。

☆2月14日の献立

ごはん ブラウンシチュー ポイル野菜
フレンチドレッシング ガトーショコラ

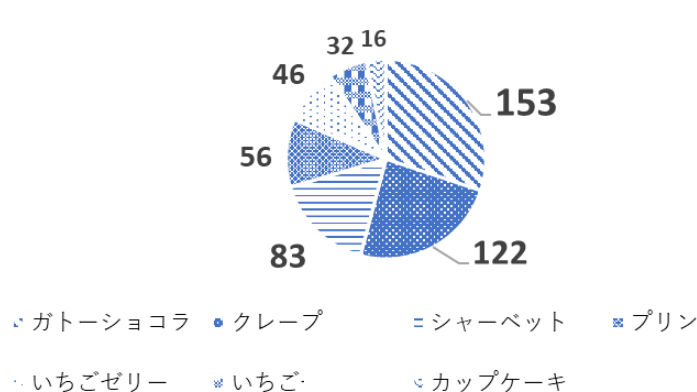
☆宮前区の小川農園で採れた大根を使用します。

ブラウンシチューに宮前区の小川農園さんの青首大根を使用します。青首大根の特徴は、甘みが強く、みずみずしいのが特徴です。また、大根も冬が旬の野菜ですが、大根以外にも、にんじん、ほうれん草などブラウンシチューには沢山旬の野菜を使用する予定です。体を温めてくれる冬野菜たっぷりのブラウンシチュー、楽しみにしててください。

☆全校アンケートでデザートを決めました。

デザートは全校にアンケートを取り、児童の投票で決めました。米粉のガトーショコラ、米粉のカップケーキ、いちごゼリー、プリン、いちご、クレープ、シャーベットのの中から、投票数153で米粉のガトーショコラになりました。

デザートはなにがいいですか？



自校献立アンケート結果

※米粉のガトーショコラのアレルギー物質

大豆とカカオを使用しています。

万が一大豆やカカオがアレルギーで食べられない人がいましたら、お知らせください。

☆デザートのガトーショコラだけでなく、ブラウンシチューに入れる野菜も、ハート型にするなど、バレンタインデー感が出るような楽しい工夫もする予定です。ぜひ、楽しみにしててください。

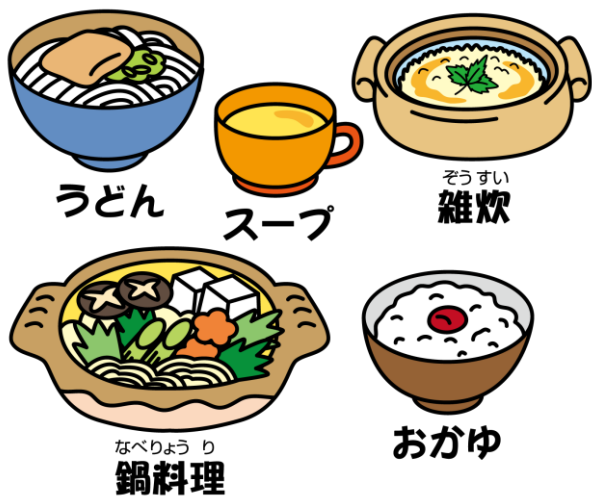
感染症に負けない体をつくらう

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ずることはありませんか？牛乳は生きている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。

