

給食だより

【2月の給食目標】
 楽しい雰囲気
 で
 食べよう

令和7年度2月号
 さいたま市立日進小学校

2月4日は立春です。暦の上では春が始まりますが、まだまだ寒い日が続いています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどで、体調を崩している人も多いようです。こまめなうがい・手洗いの他、十分な睡眠や休養、栄養バランスのとれた食事などで体の抵抗力を高め、2月も毎日元気に過ごしましょう。

2月3日は「節分」—大豆のひみつ



2月3日は「節分」です。「節分」といえば「豆まき」。「豆まき」といえば「大豆」ですね。大豆は、栄養満点と言われている他、様々な食品に変身します。

私の名まえは大豆です。からだは小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

貧血予防の鉄や、胃のよいたんぱく質、食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。私をたくさん食べて元気になってください。

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

給食に登場する「大豆」を使った主な献立

- ソイ丼 ○豆と芋の青のり風味
- 臭汁 ○ポークビーンズ
- 豆とソーセージのトマト煮 など

節分3択クイズ

Q 節分の日には、臭いで鬼を追いはらうために、ある魚の頭を飾りに使いますが、その魚は何でしょう？

①タイ ②イワシ ③サンマ



給食レシピ

きな粉大豆

<材料> (4人分)

- ・いり大豆 60g
- 〔・黒砂糖 大さじ2
- ・水 大さじ2
- 〔・きな粉 大さじ2
- ・食塩 少々

*黒砂糖がない場合は、砂糖で代用ください。

<作り方>

- ① 鍋に黒砂糖と水を入れ、煮立たせる。
- ② いり大豆を加え、からめるように混ぜ、蜜が固まってきたら火を止める。
- ③ きな粉と食塩を合わせ、②にまぶす。

節分のいり大豆をアレンジした料理です。かみごたえのあるおやつにもなります！



【クイズの答え】 ②イワシ

日本には、昔から玄関に「ヒイラギイワシ」という魔除けを飾る風習があります。



がっこうきゅうしょくしゅうかん
学校給食週間 *1/24~1/30*

1月24日から30日までは、「学校給食週間」でした。

給食週間中は、さいたま市姉妹・友好都市の献立や、6年生が家庭科の授業の中で考えた献立を取り入れたり、「献立総選挙」を行ったりしました。毎年実施している「献立総選挙」は、6個の献立から、自分で食べたいものを1つ選びました。給食委員会の皆さんが考えた献立は、どれも魅力的で、6個に絞るのも大変でした。全校で1位になった献立は、3月の給食に登場します。どの献立が登場するか、楽しみにしててください！

~献立総選挙~ 献立紹介

【題名】春野菜のレベルアップカレー

- ・ごはん
- ・キーマカレー
- ・アスパラとベーコンのソテー
- ・いちごゼリー
- ・牛乳

【題名】みんなの大好きごはん

- ・ごはん
- ・とりのからあげ
- ・ABCスープ
- ・みかん
- ・牛乳

【題名】あったか給食

- ・キムタクごはん (のり)
- ・マーボー豆腐
- ・春雨サラダ
- ・飲むヨーグルト

【題名】みんな好きな給食

- ・クロワッサン
- ・シチュー
- ・ポテトサラダ
- ・いちご大福
- ・牛乳

【題名】給食オールスター感謝祭

- ・シュガー揚げパン
- ・春雨サラダ
- ・ABCスープ
- ・いちごゼリー
- ・コーヒー牛乳

【題名】おいしい給食メニュー

- ・ミートソーススパゲティ
- ・からあげ
- ・野菜スープ
- ・プリン
- ・牛乳

*給食では、さいたま市友好都市や姉妹都市、6年生考案の献立などを取り入れました。
(6年生の献立は、2月と3月にも登場します。)



昔の給食
(鮭・たくあん)

6年生の献立
(埼玉県県の献立)

6年生の献立
(中国の献立)



群馬県の献立
(さいたま市友好都市)

アメリカの献立
(さいたま市姉妹都市)

ニュージーランドの献立
(さいたま市姉妹都市)

