

# 2月



令和4年度

# 献立表

大田区立赤松小学校

日	曜日	献立名	説明	使用する食品名		
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
1	水	麻婆豆腐丼	麻婆豆腐は、辛すぎず、甘すぎずの食べやすさもあり、どの学年にも人気です。30kg近い豆腐を使用します。今月も珍しい柑橘が登場します。お楽しみに！	豚ひき肉、鳥がら、豆腐	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ
		いかの中華風サラダ		いか、カットわかめ	油、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、もやし、にんにく
		津のかがやき(柑橘)				津のかがやき
2	木	ツナトースト	カリフラワーやブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜。花を咲かせるための栄養をたっぷり蓄えています。カレー風味のドレッシングをかけます。	ツナ水煮、★ピザ用チーズ	★食パン、油、★マヨネーズ	たまねぎ、レモン汁
		たらのミネストローネ		鳥がら、たら、ベーコン	オリーブ油	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、ホールトマト、トマトピューレ、キャベツ
		温野菜のサラダ		ベーコン	油、砂糖	カリフラワー、ブロッコリー、かぼちゃ、かぶ
3	金	♥いわしのひつまぶし風ご飯	焼いた煙で鬼を退治すると言われている「いわし」は甘辛味にしてご飯に混ぜ込みます。魔を滅する「豆」は食べやすいように揚げて提供します。	いわし、きざみのり	米、麦、揚げ油、でん粉、砂糖、★白いりごま	しょうが
		大豆と小魚のかりかり揚げ		大豆、かえり煮干し	揚げ油、でん粉、三温糖、★白いりごま	
		いものこ汁(秋田県)		鳥がら、鶏肉	さといも、しらたき	だいこん、にんじん、まいたけ、小松菜
6	月	ご飯・焼きのり	2月6日は「海苔の日」。個包装の焼き海苔が無償提供されます。9月の箸使いウィーク以来の登場です。箸で上手に巻いて食べてください。「せんだご汁」はさつま芋の団子が入った汁物です。	焼きのり	米	
		鶏の味噌マヨネーズ焼き		鶏肉	★マヨネーズ	にんにく
		ひじきの和風ごまサラダ		干ひじき	砂糖、ごま油、★白いりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし
		せんだご汁(熊本県)		さば削り節(だし)、煮干し(だし)、鶏こま、油揚げ	さつまいも、でん粉	ごぼう、にんじん、干しいたけ、はくさい、ねぎ、小松菜
7	火	チャーハン	具だくさんの卵焼きにはケチャップを使った甘めのあんをかけて提供します。たれやソースをかける料理は残食が少ないです。	焼き豚	米、麦、油	にんじん、ねぎ、干しいたけ
		中華風卵焼き		豚ひき肉、★鶏卵	油、砂糖、でん粉	たけのこ(水煮)、干しいたけ、セロリー、たまねぎ、にら
		春雨スープ		鳥がら	はるさめ	にんじん、はくさい、たまねぎ、小松菜
8	水	♥照り焼きサメフライサンド	リクエストの多かった「サメ」をフライにしてパンに挟みます。チャウダーはシチューより少しとろみのないスープです。牛乳ではなく豆乳で作ります。	サメ	★丸パン、揚げ油、小麦粉、生パン粉、砂糖、でん粉	しょうが、キャベツ、にんじん
		豆乳チャウダー		鳥がら、ベーコン、あさり、豆乳	じゃがいも、油、豆乳、クリームバター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、クリームコーン、小松菜
		ぼんかん(柑橘)				ぼんかん
9	木	♥けいちゃん丼	「けいちゃん」は鶏肉と野菜を味噌や醤油で味付けした岐阜県のご当地料理。漢字で「鶏(けい)ちゃん」と書く場合もあるようです。	鶏こま	米、麦、油、三温糖	キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、にんにく
		里芋のごまあえ			さといも、砂糖、★白すりごま、★白ねりごま、★白いりごま	
10	金	もち入りきつねうどん	油揚げの中に小ぶりの餅を入れて甘辛く煮たものをうどんの上に乗せます。いつもよりボリュームのあるうどんです。	さば削り節(だし)、昆布(だし)、油揚げ	冷凍うどん、砂糖、もち	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、小松菜
		鶏肉のオイスターソース炒め		鶏肉	揚げ油、でん粉、じゃがいも、砂糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン
		はるか(柑橘)				はるか
13	月	ご飯	赤松小の「ピーマンの肉詰め」は中身をくり抜いたピーマンを丸ごと使ったインパクトのある一品です。苦手な人には辛いものですが、また食べたいとリクエストもある料理です。		米	
		ピーマンの肉詰め		豚ひき肉、大豆ミート、豆乳	油、生パン粉	ピーマン、たまねぎ
		五目きんぴら		さつま揚げ	油、つきこんにゃく、三温糖	にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、れんこん
		なめことわかめの赤だし		さば削り節(だし)、油揚げ、カットわかめ		なめこ、だいこん、ねぎ
14	火	揚げパン(卵・乳なしパン)(ココア味)	大田区発祥の「揚げパン」。バレンタインに合わせてココア味での提供です。具だくさんのスープやサラダで栄養の不足を補います。		コッペパン(卵・乳なし)、ミルメークココア、揚げ油	
		豚肉と豆のトマトシチュー		鳥がら、豚肉、大豆、金時豆	じゃがいも、油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ホールトマト
		かりかりじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	油、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん

★今月の栄養価★  
 エネルギー 638kcal  
 たんぱく質 26.3g

日曜日	献立名	説明	使用する食品名		
			血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
15	水 さけ たまご まい はん 鮭と卵の混ぜご飯 ぎせい とうふ ぎせい豆腐 とんじり 豚汁	焼いた甘塩の鮭と炒り卵を混ぜ込んだ見た目もきれいなご飯です。具だくさんの豚汁との組み合わせです。	甘塩鮭,★鶏卵,きざみのり 鶏ひき肉,絞り豆腐,★鶏卵 さば削り節(だし),豚こま	米,麦,油,★白いりごま 油,砂糖 こんにゃく,さつまいも	にんじん,たまねぎ,干しいたけ ごぼう,にんじん,だいこん,小松菜,ねぎ
16	木 ♥ラーメン あお ♥青のりピーズポテト いちご	図書とのコラボ給食第六弾「うどん対ラーメン」を紹介します。今月は、うどん・ラーメン・スパゲティ3種の麺が登場します。	鳥がら,豚肉,★うすら卵水煮 大豆,青のり	中華めん(ゆで冷凍),油,砂糖 揚げ油,じゃがいも,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,ねぎ いちご
17	金 ♥たご飯 ちくせんに 筑前煮 だいこん 大根サラダ かんべい かんきつ 甘平(柑橘)	たこを使った「たご飯」。6年生からリクエストがありました。大きめの野菜に鶏肉のうまみがしみ込んだ「筑前煮」との組み合わせです。	昆布(だし),たこ(ゆで),油揚げ 鶏肉,さば削り節(だし) 焼き竹輪	米,砂糖 油,こんにゃく,さといも,砂糖 ★白いりごま,油,砂糖,ごま油	しょうが,ごぼう,干しいたけ にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮),れんこん,干しいたけ だいこん,にんじん,きゅうり 甘平
18	土 ♥タコライス もずくのスープ こくとう ♥黒糖のサターアンダギー	沖縄県のご当地料理「タコライス」。メキシコのタコスの具をご飯に乗せた料理なので、昨日の「たご飯」と違い「たこ」は入っていません。	豚ひき肉,牛ひき肉,大豆ミート,★ダイスチーズ さば削り節(だし),沖縄もずく,豆腐 絞り豆腐	米,油,小麦粉,三温糖 小麦粉,黒砂糖,油,揚げ油	にんにく,たまねぎ,キャベツ,★ミニトマト たまねぎ,ねぎ
21	火 ごまきなこトースト ポトフ シーザーサラダ	シンプルな味付けが人気のフランスの家庭料理「ポトフ」。「火にかけた鍋」という意味だそうです。今日は豚肉ではなく、ソーセージを使って作ります。	きな粉 鳥がら,ベーコン,フランクフルト 鶏肉,★粉チーズ	★食パン,豆乳クリームバター,グラニュー糖,★黒・白すりごま・白ねりごま じゃがいも 油,砂糖,★マヨネーズ,★食パン	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ キャベツ,きゅうり
22	水 はん ご飯 さば かんこくふう 鯖の韓国風煮 もやしのサラダ トックとわかめのスープ	脂ののった鯖をご飯に合うように、少しピリ辛の味付けに仕上げます。スープには韓国のお餅「トック」を使用します。毎回、見た目から「かまぼこ」と言われることが多くあります。	鯖 鳥がら,鶏こま,カットわかめ	米 ゼラメ,★白いりごま 油,ごま油,砂糖 トック	しょうが,にんにく にんじん,小松菜,もやし しょうが,にんにく,はくさい,たまねぎ,えのきたけ
24	金 ♥カレーライス ぶくしんつけ 福神漬 うめ 梅ドレッシングのサラダ ♥ゼリーセレクト (カルピス・マンゴー・ぶどう)	大人気のゼリーをカルピス・マンゴー・ぶどうの中から選びます。ゼリーに使用する寒天は、天草(てんぐさ)という海藻から作られます。少し硬めの歯切れのいい仕上がりになります。	豚こま,鳥がら ツナ水煮,海藻ミックス 粉寒天,★カルピスウォーター	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉 油,砂糖 砂糖	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,マンゴーピューレ 福神漬 キャベツ,きゅうり,にんじん,梅びしお マンゴーピューレ,ぶどうジュース
27	月 ライス&ピース ジャークチキン ブラウンシチュー フェスティバル	ALTシャノン先生の出身地ジャマイカの料理をアレンジします。お赤飯のような豆ご飯やチキンは少しスパイシーに仕上げます。フェスティバルは主食として食べるものです。シチューに付けて食べてみてください。	金時豆 鶏肉 鳥がら,鶏肉	米,豆乳クリームバター 油,オリーブ油,じゃがいも,黒砂糖 揚げ油,プレミックス粉,コーンミール,砂糖	レモン汁,にんにく,しょうが しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,ピーマン,パプリカ(赤・黄)
28	火 スパゲティミートソース シーフードサラダ いずのはる(柑橘)	図書とのコラボ給食第六弾「うどん対ラーメン」に因んだ麺料理です。うどん、ラーメン、スパゲティ…それぞれにおいしさがありますね。	豚ひき肉,牛ひき肉,★粉チーズ いか,★むきえび	スパゲティ,油,小麦粉,砂糖 油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),ホールトマト,トマトピューレ キャベツ,にんじん,きゅうり,フロッコリー,レモン汁 いずのはる

※料理名の行を右にたどるとその料理に使用されている食材と働きが分かります。(毎日の牛乳は省略します。)栄養価は一日あたりの平均値を別枠に記載します。  
 ※食材料ならびに学校行事などの都合により、献立内容を予告なく変更することがあります。  
 ※★印は本校で除去対応をしている食材です。  
 ※♥(ハートマーク)は6年生のリクエスト「卒業までにもう一度食べたい赤松小の給食」です。