



2月給食献立表



★今月の栄養価★
 エネルギー 642kcal
 たんぱく質 26.2g

大田区立千鳥小学校

| 実施日 | 曜日 | 献立 | 献立の説明 | *給食だより* |
|-----|----|--|---|---|
| 2 | 月 | ごはん 牛乳 おから入り和風ハンバーグ コールスローサラダ けんちん汁 | 読書週間が始まります。「給食当番のいちにち」どのコロボ給食です。 | 2月3日の立春を過ぎると暦の上ではもう春です。梅の花が見ごろになり、うぐいすの鳴き声が春の訪れを伝える頃です。しかし、1年で最も寒い時期でもあります。この時期は、寒さのため体の抵抗力が下がり、体調を崩しやすくなります。 野菜や果物には、体の調子を整える働きがあります。旬の野菜や果物を食べて、寒さに負けない体づくりを心掛けましょう。 |
| 3 | 火 | 大豆とじゃこのごはん 牛乳 親子焼き いわしのつみれ汁 くだもの果物(みはや) | 2月3日は節分。焼いた煙で鬼を追い払うと言われる「鰯」を汁物に使用します。 | |
| 4 | 水 | コッペパン 牛乳 くじらの竜田揚げ フレンチサラダ カレーシチュー | 日本人の貴重なたんぱく源として古来より食べられていた「くじら」を揚げ物にします。 | |
| 5 | 木 | アマトリチャーナ 牛乳 白いミネストローネ パンナコッタ | ミラノ・コルティナ冬季五輪が始まります。野菜たっぷりのイタリアの料理で応援しましょう! | |
| 6 | 金 | ごはん 牛乳 海苔の佃煮 のっぺい汁 池上梅園から揚げ 野菜の和え物 | 大田区学校給食週間最終日は海苔の日。佃煮を手作りします。 | |
| 9 | 月 | ごはん 牛乳 鯖のマスタード焼き じゃがいもとブロッコリー炒め 味噌汁 | 東邦大学連携献立。テーマは「減塩」。スパイスや香味野菜で減塩を補います。 | |
| 10 | 火 | 鶏野菜ごはん 牛乳 きのこの焼き春巻き もずくのスープ | 東邦大学連携献立。テーマは「偏食」。きのこを春巻きに混ぜ込みます。 | |
| 12 | 木 | ♥キャロットライスの豆乳クリームがけ 牛乳 ひじきとコーンのサラダ 果物(りんご) | みじん切りの人参と一緒に炊き込んだご飯にクリームソースをかけた人気の料理です。 | |
| 13 | 金 | ♥わかめごはん 牛乳 えび入り卵焼き 中華スープ | 粗挽きのえびのすり身を使った卵焼きです。甘酢あんをかけて中華風に仕上げます。 | |
| 14 | 土 | ナン 牛乳 キーマカレー 人参ドレッシングサラダ ♥明日葉のケーキ | 「ナン」とカレーの組み合わせ。デザートは6年生リクエストNo.1明日葉のケーキです。 | |
| 17 | 火 | ♥こぎつねごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き せんべい汁 くだもの果物(ブラッドオレンジ) | 青森県の郷土料理「せんべい汁」。溶けにくい、汁物専用のせんべいを使用します。 | |
| 18 | 水 | ♥盛岡じゃじゃ麺 牛乳 トマトと卵のスープ ♥サターアングギー | 盛岡ではじゃじゃ麺を食べ終えた器にスープと溶き卵を入れて卵スープで食べるそうです。 | |
| 19 | 木 | ♥二色サンド 牛乳 きゃべつとベーコンのサラダ 鮭と鱈のアイリッシュシチュー | シンプルですが、バターと塩気とジャムの甘さがよく合う人気のサンドイッチです。 | |
| 20 | 金 | きのこのピリヤニ風 牛乳 タンドリーチキン ヨーグルトドレッシングサラダ 果物(ネーブル) | スパイスを炊き込んだインドの炊き込みごはん「ピリヤニ」を食べやすくアレンジします。 | |
| 24 | 火 | ごはん 牛乳 チャーホーサイ ♥ほっけのフライ ねぎソースがけ 田舎汁 | 生姜やねぎのみじん切りが入ったパンチのあるソースをフライにかけます。 | |
| 25 | 水 | ♥ほうれん草のグラタンパン 牛乳 ♥マカロニスープ 果物(不知火) | くり抜いた丸いパンにグラタンを入れます。人気のスープとの組み合わせです。 | |
| 26 | 木 | ♥醤油ラーメン 牛乳 青のりピーズポテト ♥ソーダゼリー | 肉や野菜のうまみたっぷりの大量に作る給食ならではの人気のラーメンです。 | |
| 27 | 金 | ♥たれカツ丼 牛乳 打ち豆汁 くだもの果物(はるみ) | 新潟県名物「たれカツ丼」。具だくさんの汁物で野菜の不足を補います。 | |

大田区学校給食週間 (1月24日~2月6日)

6日は海苔の日です。海苔の養殖は江戸時代、私たちが住む大田区の大森から始まりました。水質の悪化や埋め立てなどもあり、250年続いた大森での海苔作りは終わりましたが、現在でも大森は日本全国から海苔が集まる流通の要として生き続けています。こうした背景から「大森海苔」は大田区が応援するふるさと名物として認定されています。この日の給食は、海苔をたっぷり使った手作りの佃煮、大田区の池上梅園をイメージして梅を使ったから揚げを提供します。

「食いしん坊はねぴよん 未来いきいき献立」



昨年度に引き続き、東邦大学と栄養教諭・栄養士が連携し、減塩と偏食改善をテーマに健康増進に向けた献立開発をしました。塩分量を減らしたり、おいしく好き嫌いなく食べられるように食材の組み合わせや調理方法を工夫したりした献立が9,10日に登場します。

いろいろな柑橘が出回る季節になりました。今月の果物は見た目や味の違いが感じられるよう、毎回種類の違う柑橘が登場する予定です。給食の様子を見てみると、手つかずの果物が残ることがあります。「皮を剥くのが面倒。」「酸っぱそう。」などの声も聞かれますが、果物は年に一度しか出ないものもあります。ぜひ挑戦してください。

今月の献立から 毎月の献立の中から レシピを紹介します。

《ねぎソース》

<材料 4人分>
 ねぎ15cm
 しょうがひとかけ
 砂糖小さじ1
 酢小さじ2
 しょうゆ小さじ1
 ごま油小さじ2
 オイスターソース小さじ2

<作り方>
 ① しょうがはみじん切り、ねぎは粗めのみじん切りにする。
 ② 調味料を全部混ぜ火にかけ、一度沸騰させる。
 ③ 火を止めてすぐに①を入れてよく混ぜる。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。 ※♥マークは6年生のリクエストです。
 ※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍にみてください。
 ※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。