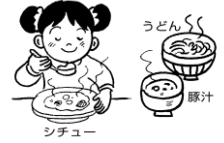




実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	○	ツナフランスパン 鶏だんごスープ コールスローサラダ	562	23.6
2	木	○	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き からしあえ のっぺい汁	582	23.3
3	金	○	いわしのかばやき丼 即席づけ 豆豚汁	602	24.6
6	月	○	ごはん 焼きのり かきたま汁 さばの文化干し ごまあえ	602	23.5
7	火	○	黒砂糖パン 野菜スープ 生パスタのラザニア風	640	23.3
8	水	○	豆腐の中華丼 ごまみそスープ 果物	629	24.7
9	木	○	ピラフ ひよこ豆のカレースープ 鶏肉の塩レモンから揚げ	628	23.2
10	金	○	スパゲティクリームソースかけ フレンチサラダ 果物	599	23.4
13	月	○	ゆかりごはん 肉じゃが煮 ししゃものカレー揚げ	648	23.3
14	火	○	ココアパン 揚げワンタン入りサラダ ポトフ フルーツゼリー	600	21.4
15	水	○	ジャージャー麺 中華スープ 果物	567	25
16	木	○	ごはん 魚のゆずみそかけ けんちん汁 おひたし	601	25.9
17	金	○	こぎつねごはん 沢煮椀 チキンチキンごぼう	646	23.8
18	土	○	ドライカレー ツナわかめサラダ 果物	633	22.3
20	月		振替休業日		
21	火	○	ごはん ひじきふりかけ 魚の竜田揚げ じゃがいものみそ汁	628	25
22	水	○	コーンライス チリコンカン にんじんドレッシングサラダ	673	25.4
23	木		天皇誕生日		
24	金	○	みそ煮込み風うどん こんにゃくサラダ おさつバター	579	18.0
27	月	○	丸パン ハンバーグ ボイルキャベツ 白菜とじゃがいものスープ	571	26.1
28	火	○	中華おこわ 中華卵スープ 豆腐ボールの甘酢あんかけ	601	26.2

給食だより

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さはもう少し続きます。温かい食事をとると体が温まります。



今月の献立から

3日 いわしのかばやき丼 豆豚汁
2月3日は節分です。節分にちなみ大豆といわしを使った献立です。



～節分～

節分は立春の前日で、冬が終わり春になる季節の変わり目を意味します。節分の豆まきには、悪を追い払い福を呼び込む意味があり、また豆を食べると一年間健康に過ごせるといわれています。また、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさして家の入り口に置いておくと、ひいらぎのとげといわしのおいを嫌って鬼は家の中に入らないといわれています。



6日 焼きのり【2月6日海苔の日】

2月6日は「海苔の日（全国海苔貝類漁業協同組合連合会制定）」です。大田区と海苔は、とても深い関係にあります。江戸時代中頃から昭和初期まで、品川から大森にかけての海では海苔の養殖が盛んに行われていました。東京都が日本で一番の生産地で、その中心が大森でした。しかし、湾岸整備が行われることになり、昭和38年春の収穫を最後に、海苔養殖の歴史は閉じられました。そのことから、大田区では今でも多くの海苔問屋が残っています。

この日の海苔は、大田区の小中学生に大森の海苔を知ってもらうことを目的に、大森本場海苔問屋協同組合からご提供いただくものです。



24日 みそ煮込み風うどん

名古屋の名産である八丁みそで作った濃い色の汁の中にうどんを入れて煮込んで作ります。調理上、給食ではうどんは煮込まずに、汁と分けて配膳します。

今月の給食費の引き落としは

2月8日（水）です。

今年度最後の引き落としです。

残高不足にならないよう、

前日までに確認をお願いします。

★今までの未納分がある方は、年度末決算につき早急に納入をお願いします。該当する方には、お知らせをお渡しいたしますのでご確認ください。

給食費引落日

展覧会①日目

展覧会②日目

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※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。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他			
1 水	ツナフランスパン		ツナ	チーズ	ツナフランスパン	大豆白絞油, マヨネーズ風 (鶏卵不使用)	玉ねぎ, レモン, ホールコーン	塩, こしょう	
	鶏だんごスープ	○	鶏肉, 白みそ				にんじん, 小松菜	しょうが, えのきたけ, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, しょうゆ
	コールスローサラダ				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, からし
2 木	ごはん				米, 大麦				水
	鶏肉のごまだれ焼き	○	鶏肉		砂糖	ごま油, 白ねりごま, 白ごま		にんにく, しょうが, 長ねぎ	みりん, しょうゆ, 酒, トウバンジャン
	からしあえ						にんじん, 小松菜	キャベツ, もやし	水, さば削り節(だし), みりん, しょうゆ, からし
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ		じゃがいも, でん粉	サラダ油	にんじん, 小松菜	だいこん, はくさい	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ
3 金	いわしのかばやき丼		いわし		米, 大麦, でん粉, 砂糖	大豆白絞油		しょうが	水, 水, 酒, しょうゆ, みりん
	即席漬け	○	かつお節				にんじん	だいこん, きゅうり, キャベツ, しょうが	しょうゆ, みりん, だし汁
	豆豚汁		豚肉, 大豆, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		じゃがいも, こんにゃく	サラダ油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)
6 月	ごはん				米, 大麦				水
	焼きのり【海苔問屋組合提供品】			焼きのり					
	さばの文化干し	○	さば						
	ごまあえ				砂糖	白ねりごま, 白すりごま	にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	だし汁, しょうゆ
7 火	かきたま汁		豆腐, 鶏卵		でん粉		にんじん, 小松菜	玉ねぎ, しめじ, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), うすくちしょうゆ, 塩
	黒砂糖パン				黒砂糖パン				
	生パスタのラザニア風	○	豚肉	牛乳, チーズ	生パスタ, 砂糖, 小麦粉	サラダ油	にんじん, ホールトマト	玉ねぎ	水, 鳥がら, ケチャップ, 中濃ソース, しょうゆ, 塩, こしょう, ナツメグ, しょうが (スープ), 紙皿
8 水	野菜スープ		ベーコン			サラダ油	にんじん	玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン	水, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう
	豆腐の中華丼		豚肉, 豆腐		米, 大麦, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, いら	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 干しいたけ, 水煮たけのこ, はくさい	水, 水, 鳥がら, 塩, しょうゆ, 一味唐辛子
	ごまみそスープ	○	豚肉, 赤みそ			サラダ油, 白ねりごま, ごま油	にんじん, いら	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, えのきたけ, 長ねぎ	水, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, コチジャン, みりん, しょうゆ
9 木	果物(りんご)							りんご	
	ピラフ		豚肉		米, 大麦	ソイレブール, サラダ油	にんじん, ピーマン	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, ホールコーン	ターメリック, 塩, 水, スープ, 白ワイン, こしょう
	鶏の塩レバー揚げ	○	鶏肉		でん粉, 米粉	大豆白絞油		しょうが, にんにく, レモン	塩麹
10 金	ひよこ豆のカレースープ		鶏肉, ひよこまめ		砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, ロリエ, しょうが (スープ), 塩, こしょう, カレー粉, ウスターソース
	スパゲッティクリームさけ		ベーコン, 鶏肉,	牛乳, 生クリーム, チーズ	スパゲッティ, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	にんにく, 玉ねぎ, しめじ	白ワイン, 水, 鳥がら, 塩, こしょう, うすくちしょうゆ
	フレンチサラダ	○			砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ	酢, 塩, からし
13 月	果物 (かんきつ類)							かんきつ類	
	ゆかりごはん				米, 大麦	白ごま	ゆかり		水
	肉じゃが煮	○	豚肉		じゃがいも, 砂糖, 麩	サラダ油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ	酒, 水, さば削り節(だし), しょうゆ, 塩, みりん
14 火	ししゃものカレー揚げ			ししゃも	小麦粉, でん粉	大豆白絞油			水, カレー粉, ガーリックパウダー
	ココアパン				ココアパン				
	ポトフ	○	ベーコン, 豚肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん	セロリー, 玉ねぎ, キャベツ	白ワイン, 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, パセリ(乾)
	揚げワンタン入りサラダ				砂糖, ワンタンの皮	サラダ油, 大豆白絞油	にんじん	きゅうり, もやし, キャベツ, ホールコーン	酢, 塩, こしょう
15 水	フルーツゼリー			寒天	砂糖			レモン, みかん(缶), パイン(缶)	水, カップ
	ジャージャー麺		豚肉, 大豆, 赤みそ		蒸し中華麺, 砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, もやし, きゅうり	スープ, 酒, しょうゆ, トウバンジャン
	中華スープ	○	鶏肉		はるさめ	ごま油	にんじん, 小松菜	水煮たけのこ, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが (スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
16 木	果物 (かんきつ類)							かんきつ類	
	ごはん				米, 大麦				水
	魚のゆずみそかけ	○	さわら, 赤みそ, 白みそ		砂糖, でん粉			しょうが, ゆず	酒, しょうゆ, みりん, だし汁
	おひたし		かつお節				小松菜	キャベツ, もやし	だし汁, しょうゆ
17 金	けんちん汁		油揚げ		こんにゃく, じゃがいも	サラダ油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ
	こぎつねごはん		油揚げ		米, 大麦, 砂糖	白ごま	さやいんげん		水, うすくちしょうゆ, だし汁, みりん
	チキンチキンごぼう	○	鶏肉		でん粉, 砂糖	大豆白絞油		しょうが, にんにく, ごぼう	酒, しょうゆ, みりん
18 土	沢煮椀		豚肉				にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ
	ドライカレー	○	豚肉, 大豆		米, 大麦, 米粉	サラダ油	にんじん, ピーマン	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ	カレー粉, 塩, 水, 赤ワイン, 水, 鳥がら, カイエンヌペッパー, こしょう, ウスターソース, しょうゆ
	ツナわかめサラダ		ツナ	わかめ	砂糖	白ごま, ごま油		キャベツ, だいこん, しょうが	しょうゆ, 酢
21 火	果物 (いちご)							いちご	
	ごはん				米, 大麦				水
	ひじきのふりかけ	○	かつお節	干ひじき, 昆布	砂糖	白ごま			みりん, しょうゆ
	魚の竜田揚げ		さば		でん粉	大豆白絞油		しょうが	みりん, 酒, しょうゆ
22 水	じゃがいものみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ	わかめ	じゃがいも		にんじん	玉ねぎ	水, さば削り節(だし)
	コーンライス	○	ウィンナー		米, 大麦	ソイレブール, サラダ油	ピーマン	玉ねぎ, ホールコーン	塩, 水, こしょう
	チリコンカン		豚肉, 大豆		砂糖, 米粉	サラダ油	にんじん, トマト	にんにく, 玉ねぎ	赤ワイン, 水, ケチャップ, 中濃ソース, 塩, こしょう, チリパウダー
24 金	にんじンドレッシングサラダ				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, もやし, 玉ねぎ	酢, しょうゆ, 塩, こしょう
	みそ煮込み風うどん	○	油揚げ, 鶏肉, 赤みそ, 白みそ		砂糖, うどん (無塩)	白ごま	にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん, 玉ねぎ, しめじ, にんにく, 長ねぎ	水, 昆布(だし), さば削り節(だし), 八丁味噌, しょうゆ, 酒, 一味唐辛子
	こんにゃくサラダ				砂糖, こんにゃく	ごま油, サラダ油	にんじん	もやし, キャベツ, きゅうり	酢, しょうゆ, 塩, からし
27 月	おさつバター				さつまいも, 砂糖	大豆白絞油, バター			水
	丸パン				丸パン				
	ハンバーグ	○	大豆, 豚肉, 白みそ		パン粉, 砂糖	サラダ油		玉ねぎ	塩, こしょう, ナツメグ, クローブ, ケチャップ, 中濃ソース, スープ
	ポイルキャベツ							キャベツ	
28 火	白菜とじゃがいものスープ		ベーコン		じゃがいも	大豆白絞油		しょうが, はくさい	水, 鳥がら, 塩, こしょう, パセリ(乾)
	中華おこわ	○	鶏肉, 大豆, えび		米, もち米, 砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん	水煮たけのこ, 長ねぎ, 干しいたけ	水, 酒, 塩, しょうゆ, こしょう, オイスターソース
	豆腐がらの甘酢あんかけ		鶏肉, すけとうだら, 豆腐	干ひじき	でん粉, 砂糖	サラダ油, 大豆白絞油	にんじん	玉ねぎ	塩, こしょう, 水, しょうゆ, 酢
中華卵スープ		鶏卵	わかめ	でん粉	ごま油	小松菜	えのきたけ, もやし	水, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。
 ※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。