令和５年度

２月給食献立表

大田区立調布大塚小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
1	木	○	ジャージャー麺 厚揚げの中華卵スープ　果物	560	27.8
2	金	○	いわしのかば焼き丼 おろしポン酢サラダ　豆豚汁	591	24.7
5	月	○	みそ煮込みうどん　こんにゃくサラダ レバーじゃがあえ	556	25.6
6	火	○	ごはん　韓国のり風ふりかけ ピリ辛肉じゃが　白菜の甘酢あえ	567	21.8
7	水	○	丸パン　ハンバーグ ボイルキャベツ　ミルクスープ	579	28.7
8	木	○	ごはん　魚のゆずみそかけ ごまあえ　けんちん汁	570	25.7
9	金	○	キーマカレーライス ツナサラダ　マスカットゼリー	677	23.0
13	火	○	ごはん　くきわかめのつくだ煮 筑前煮　ししゃものフライ	593	22.0
14	水	○	ココアパン　生パスタのラザニア風 野菜スープ	624	23.5
15	木	○	豆腐の中華丼 チンゲンサイのスープ　果物	568	22.7
16	金	○	コーンライス　チリコンカン 昆布サラダ	625	25.5
19	月	○	ごはん　山賊焼き おひたし　じゃがいものみそ汁	586	23.0
20	火	○	ビビンバ　チゲスープ スパイシービーンズ	594	26.5
21	水	○	シュガートースト　冬野菜のシチュー にんじんドレッシングサラダ	580	20.4
22	木	○	ひじきごはん　切り干し大根の卵焼き 鶏ごぼう汁	594	27.1
26	月	○	わかめごはん　春巻き 野菜の中華あえ　かきたまスープ	575	20.2
27	火	○	パエリア　ミネストローネスープ スイートポテト	582	19.0
28	水	○	ごはん　大豆のふりかけ 魚の竜田揚げ　キャベツのみそ汁	632	27.7
29	木	○	大根おろしとツナのスパゲッティ カリカリポテトサラダ　果物	545	22.4

※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。

＊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

２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、まい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においを嫌って鬼は家の中に入ってこないといわれています。

６日　韓国のり風ふりかけ　【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。

１９日　長野県郷土料理「山賊焼き」

長野県で食べられている鶏のから揚げです。山賊は物を「取り上げる」→「鶏揚げる」と語呂合わせでついた名前です。

作ってみませんか

中学年で７人分

給食人気レシピ　チキンチキンごぼう

鶏もも肉	315g(角切り)	①鶏肉にしょうが～酒まで下味をつける。
にんにく	少々(おろし)	②鶏肉とごぼうは片栗粉をつけて油で揚げる。
しょうが	少々(おろし)	③砂糖～みりん(タレ)を合わせ、フライパンになどで加熱する。
酒	5g(小さじ1)	④鶏肉、ごぼうをタレの中に入れ、和えて完成。
片栗粉	30g	
ごぼう	140g(斜め切り)	
片栗粉	25g	
揚げ油	適量	
砂糖	9g（大さじ1）	
しょうゆ	15g(小さじ2と1/2)	
酒	15g(大さじ1)	
みりん	21g(小さじ3と1/2)	

※片栗粉の量はご家庭にて調整してください。

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 木	ジャージャー麺	○	豚肉, 大豆, 赤みそ		蒸し中華麺, 砂糖, でん粉	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
	厚揚げの中華卵スープ		鶏肉, 厚揚げ, 鶏卵		でん粉		にんじん, 小松菜	もやし, 玉ねぎ	水, 鳥がら, しょうが（スープ）, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
	果物（かんきつ類）							かんきつ類	
2 金	いわしの蒲焼丼	○	いわし		米, 大麦, でん粉,	大豆白絞油		しょうが	水, 水, 酒, しょうゆ, みりん
	おろしポン酢サラダ				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, もやし, だいこん, レモン	酢, しょうゆ
	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)
5 月	みそ煮込み風うどん	○	豚肉, 赤みそ		砂糖, うどん（無塩）	サラダ油, 白ごま	にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん, 玉ねぎ, 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				こんにゃく, 砂糖	ごま油	にんじん	もやし, きゅうり, キャベツ	しょうゆ, みりん, 酢
	レバーじゃがあえ		大豆, 豚レバー		じゃがいも, でん	大豆白絞油		しょうが, にんにく	塩, こしょう, しょうゆ, 酒, カレー粉
6 火	ごはん	○			米, 大麦				水
	韓国のり風ふりかけ			ちりめんじゃこ, 焼きのり	砂糖	ごま油, 白ごま		にんにく	しょうゆ, 一味唐辛子
	ピリ辛肉じゃが		豚肉		こんにゃく, じゃがいも, 麩, 砂糖	サラダ油	にんじん, 小松菜	にんにく, 玉ねぎ	酒, コチジャン, しょうゆ, みりん, 水, さば削り節(だし), 塩
	白菜の甘酢あえ				砂糖	ごま油	小松菜	だいこん, はくさい	酢, うすくちしょうゆ
7 水	丸パン	○			丸パン				
	ハンバーグ		大豆, 豚肉, 豆腐, 白みそ		でん粉, 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
	ボイルキャベツ							キャベツ	
	ミルクスープ		ベーコン, 豚肉, 調製豆乳	飲用牛乳, 生クリーム	じゃがいも, コーンスターチ	サラダ油	にんじん	しょうが, 玉ねぎ, はくさい, ホールコーン	水, 鳥がら, ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう, パセリ(乾)
8 木	ごはん	○			米, 大麦				水
	魚のゆずみそかけ		さば, 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
	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
	けんちん汁		油揚げ		こんにゃく, じゃがいも	ごま油	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
9 金	キーマカレーライス	○	豚肉, 大豆		米, 大麦, 小麦粉	サラダ油, ソイレブール	にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, グリンピース	水, 赤ワイン, 水, 鳥がら, カレー粉, 塩, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース, チャツネ, シナモン, オールスパイス(粉), しょうゆ
	ツナサラダ		ツナ		砂糖	ごま油	にんじん	だいこん, キャベツ, しょう	しょうゆ, 酢
	マスカットゼリー			アガー	砂糖			マスカットジュース	水, カップ
13 火	ごはん	○			米, 大麦				水
	くきわかめのつくだ煮		かつお節	くきわかめ	砂糖				みりん, しょうゆ, だし汁
	筑前煮		鶏肉		こんにゃく, じゃがいも, さといも, 砂糖	サラダ油	にんじん, 小松菜	ごぼう, れんこん, 干ししいたけ, 水煮たけのこ, だいこん	水, さば削り節(だし), 酒, みりん, しょうゆ, 塩
	ししゃものフライ			ししゃも	小麦粉, パン粉	大豆白絞油			水, 中濃ソース
14 水	ココアパン	○			ココアパン				
	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
	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
15 木	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, にら	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 干ししいたけ, 水煮たけのこ, はくさい	水, 水, 鳥がら, 塩, しょうゆ, オイスターソース, 一味唐辛子
	チンゲンサイのスープ		鶏肉			ごま油	にんじん, チンゲンサイ	玉ねぎ, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが（スープ）, 塩, こしょう, しょうゆ
	果物（かんきつ類）							かんきつ類	
16 金	コーンライス	○	ウィンナー		米, 大麦	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, 小麦粉	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	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
	昆布サラダ			昆布	砂糖	ごま油	小松菜	もやし, キャベツ, はくさい	酢, しょうゆ, からし
19 月	ごはん	○			米, 大麦				水
	山賊焼き		鶏肉		でん粉, 小麦粉	大豆白絞油		しょうが	しょうゆ, みりん, 酒
	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
	じゃがいものみそ汁		白みそ, 赤みそ		じゃがいも		にんじん, 小松菜	玉ねぎ, はくさい, しめじ	水, さば削り節(だし)
20 火	ビビンバ	○	豚肉, 鶏卵		米, 大麦, 砂糖, こんにゃく	サラダ油, ごま油, 白ごま	にんじん, 小松菜	しょうが, にんにく, 水煮たけのこ, もやし	水, 酒, しょうゆ, みりん, 塩, コチジャン
	チゲスープ		豚肉, 白みそ, 赤みそ				にんじん, にら	はくさいキムチ漬, はくさい, えのきたけ	水, 鳥がら, しょうが（スープ）, 酒, コチジャン, しょうゆ, みりん
	スパイシービーンズ		大豆		でん粉	大豆白絞油			塩, こしょう, パプリカ(粉), ガーリックパウダー
21 水	シュガートースト	○			食パン, グラニュー糖, 砂糖	ソフトマーガリン			
	冬野菜のシチュー		鶏肉, ベーコン, 調製豆乳	牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん, ブロッコリー	玉ねぎ, はくさい	酒, 水, 鳥がら, しょうが（スープ）, 塩, こしょう
	にんじんﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ				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, からし
22 木	ひじきごはん	○	豚肉, 大豆	干ひじき	米, 大麦, 砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう, 干ししいたけ	水, しょうゆ, 酒, 水, みりん
	切り干し大根の卵焼き		鶏肉, 鶏卵		砂糖	大豆白絞油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, 切り干し大根	酒, 塩, しょうゆ
	鶏ごぼう汁		鶏肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ		こんにゃく	ごま油	にんじん	ごぼう, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)
26 月	わかめごはん	○		わかめ	米, 大麦				水
	春巻き		豚肉		でん粉, はるさめ, 春巻きの皮	サラダ油, ごま油, 大豆白絞油	にら	しょうが, 水煮たけのこ, もやし, 干ししいたけ	酒, 塩, こしょう, しょうゆ
	野菜の中華あえ				砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん, 小松菜	もやし	しょうゆ, みりん
	かきたまスープ		鶏肉, 鶏卵		でん粉		にんじん, 小松菜	もやし, 玉ねぎ, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが（スープ）, 塩, こしょう
27 火	パエリア	○	鶏肉, えび, いか		米, 大麦	ソイレブール, サラダ油	にんじん, ピーマン, 赤ピーマン	にんにく, 玉ねぎ	ターメリック, 塩, スープ, こしょう, しょうゆ, パプリカ(粉), 白ワイン
	ミネストローネスープ		ベーコン, 豚肉		じゃがいも, マカロニ	サラダ油	にんじん, ホールトマト	セロリー, 玉ねぎ, しょうが	水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, パセリ(乾)
	スイートポテト		調製豆乳		さつまいも, 砂糖, 水あめ	ソイレブール			みりん, アルミ皿
28 水	ごはん	○			米, 大麦				水
	大豆のふりかけ		かつお節	ちりめんじゃこ, 青のり	砂糖	ごま油			いり大豆(黄大豆), 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
	キャベツのみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ	わかめ			にんじん, 小松菜	キャベツ	水, さば削り節(だし)
29 木	大根おろしとツナのスパゲティ	○	ツナ	焼きのり	スパゲッティ, 砂糖	サラダ油	万能ねぎ	だいこん	しょうゆ, 白ワイン, 酢, 塩
	カリカリポテトサラダ				砂糖, じゃがいも	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	塩, 酢, からし
	果物(りんご)							りんご	