

令和6年度



給食献立表

大田区立調布大塚小学校

校長 玉野 麻衣

栄養士 松村 恵美

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
節分	3	月	○ いわしのかば焼き丼 豆豚汁 おろしポン酢サラダ	591	24.7
	4	火	○ 味噌煮込み風うどん こんにゃくサラダ レバーとポテトの甘辛煮	586	26.0
	5	水	○ コーンライス チリコンカン 昆布サラダ	625	25.5
海苔の日	6	木	○ ごはん 韓国のり風ふりかけ 魚のから揚げ甘酢あんかけ のっぺい汁	573	25.0
	7	金	○ ミルクパン 生パスタのラザニア風 野菜スープ くだもの	582	28.7
	8	土	○ キーマカレーライス わかめサラダごま坦ダレッシング キャロットゼリー	669	21.6
展覧会	12	水	○ 丸パン ハンバーグ ボイルキャベツ ミルクスープ	612	23.9
	13	木	○ ごはん ヒレカツ 磯和え 味噌汁	652	22.3
	14	金	○ チキンライス キャベツとじゃがいものスープ チョコチップケーキ	616	20.5
	17	月	○ キムチチャーハン パリパリひじき コーン卵スープ	584	24.8
	18	火	○ パニトースト 冬野菜のシチュー にんじんドレッシングサラダ	580	20.4
	19	水	○ ごはん 山賊焼き ボイル野菜のドレッシングかけ すまし汁	588	21.2
味の旅 長野県	20	木	○ 豆腐の中華丼 チンゲンサイのスープ くだもの	571	23
	21	金	○ ごはん 魚の照り焼き おひたし ごま豆乳味噌汁	580	28.1
	25	火	○ ピザトースト ポトフ 大根サラダ	611	27.8
	26	水	○ ごはん 魚の竜田揚げ ごまあえ キャベツの味噌汁	623	27.4
	27	木	○ シーフードスパゲッティ コールスローサラダ 甘辛カリカリ豆	644	27.4
	28	金	○ カレーライス ささみ海藻サラダ くだもの	606	20.3

給食だより



2月4日は立春です。暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さがきます。栄養バランスの良い食事、手洗いうがい、十分な睡眠を心がけましょう。

今月の献立より

◆3日【節分献立】

今年は2月2日が節分です。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、ひいらぎの枝に焼き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らないといわれています。



◆4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。

◆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。

毎月19日は

食育の日

味の旅：長野県



【長野県について】

長野県は、本州の中央部に位置し、日本で4番目に大きな面積です。有名な食べ物として、山賊焼き、信州そば、おやき、五平餅などがあります。

【山賊焼き】

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

作ってみませんか

中学年で10個分

給食レシピ パリパリひじき

乾燥ひじき	15g(水戻し)	①ひじき～しいたけまでを、酒～醤油で煮る。
にんじん	40g(千切り)	
干しいたけ	3.5g(みじん切り)	②①にごまとチーズを入れて混ぜる。
酒	4g(小さじ1)	
砂糖	4g(小さじ1)	③②を春巻きの皮に包み、油で揚げる。
みりん	4g(小さじ1)	
醤油	40g	
ごま	20g	
チーズ	50g	
春巻きの皮	10枚	
揚げ油	適量	

栄養たっぷりひじき入りの春巻きです。



※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れ、又は行事などにより献立を変更することがあります。

縦割り
班給食

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
3月	いわしの蒲焼丼	○	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
	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)	
4火	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	
	レバーとポテトの甘辛煮		鶏レバー	じゃがいも,砂糖	大豆白絞油,サラダ油	ピーマン	しょうが,長ねぎ	しょうゆ,みりん	
5水	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	にんじん,小松菜	もやし,キャベツ	酢,しょうゆ,からし
6木	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
	魚のから揚げ甘酢あんかけ		ほき		でん粉,砂糖	大豆白絞油		長ねぎ,しょうが	塩,こしょう,水,さば削り節(だし),しょうゆ,酢
	のっぺい汁		鶏肉,油揚げ		こんにゃく,さといも,でん粉		にんじん	だいこん,はくさい,長ねぎ	水,さば削り節(だし),酒,塩,しょうゆ
7金	ミルクパン	○			ミルクパン				
	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
	くだもの(いちご)							いちご	
8土	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,グリーンピース	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
	わかめサラダ ごま坦々ドレッシング			わかめ	砂糖	ごま油,白ねりごま,白ごま	にんじん	きゅうり,だいこん,しょうが	酢,薄口しょうゆ,しょうが(スープ),ラー油
	キャロットゼリー			寒天	砂糖		にんじん	オレンジジュース,レモン	水,カップ
12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	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)
13木	ごはん	○			米,大麦				水
	ヒレカツ		豚肉		小麦粉,パン粉	大豆白絞油			塩,こしょう,水,中濃ソース200ml
	磯あえ		かつお節	焼きのり			にんじん	キャベツ,もやし	だし汁,しょうゆ
	みそ汁		油揚げ,豆腐,白みそ,赤			にんじん,小松菜	だいこん	水,さば削り節(だし)	
14金	チキンライス	○	鶏肉		米,大麦	無塩バター	にんじん	玉ねぎ,水煮マッシュルーム,トマトペースト	パプリカ(粉),塩,こしょう,水,酒,ケチャップ
	キャベツとじゃがいものスープ		ベーコン		じゃがいも	サラダ油	にんじん,パセリ	しょうが,キャベツ	水,鳥がら,塩,こしょう
	チョコチップケーキ		鶏卵	牛乳	砂糖,小麦粉,チョコチップ	サラダ油			ベーキングパウダー,ビュアココア
	キムチチャーハン		焼き豚,えび		米,大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ,はくさいキムチ	水,しょうゆ,酒,塩,こしょう
17月	ばりばりひじき	○		干ひじき,チーズ	砂糖,春巻きの皮,小麦粉	白ごま,大豆白絞油	にんじん	干しいたけ	酒,みりん,しょうゆ,水
	コーン卵スープ		鶏肉,鶏卵	じゃがいも,でん粉		にんじん,小松菜	しょうが,玉ねぎ,ホールコーン,クリームコーン,長ねぎ	水,鳥がら,酒,塩,こしょう,しょうゆ	
	バナナトースト				食パン,砂糖	バター			バナナエッセンス
18火	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
	にんじんと"レタ"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,からし
	ごはん				米,大麦				水
19水	ご飯	○			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,塩,こしょう	
	ホイル野菜の"レタ"かけ				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	酢,塩,からし
	すまし汁		かまぼこ			にんじん,小松菜	だいこん,えのきだけ	水,さば削り節(だし),昆布(だし),塩,薄口しょうゆ,みりん	
20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		
21金	ごはん	○			米,大麦				水
	魚の照り焼き		ぶり		砂糖,でん粉			長ねぎ,しょうが	しょうゆ,酒,みりん,だし汁
	おひたし		かつお節			小松菜,にんじん	キャベツ,もやし	しょうゆ	
	ごま豆乳味噌汁		鶏肉,白みそ,調製豆乳		白すりごま	にんじん,小松菜	だいこん,長ねぎ,はくさい	水,さば削り節(だし)	
25火	ピザトースト	○	ハム	チーズ	食パン	サラダ油	ピーマン,トマトピューレ	にんにく,玉ねぎ	塩,こしょう,ケチャップ,中濃ソース
	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,玉ねぎ,キャベツ	水,鳥がら,しょうが(スープ),ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
	大根サラダ				砂糖	サラダ油,ごま油	にんじん	だいこん,きゅうり,もやし	酢,しょうゆ,塩,からし
26水	ごはん	○			米,大麦				水
	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	
	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	水,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	キャベツ,玉ねぎ	水,さば削り節(だし)	
27木	シーフードスパゲッティ	○	ベーコン,鶏肉,えび,いか		スパゲッティ,砂糖,小麦粉	サラダ油,バター	にんじん,トマトピューレ,ホールトマト	にんにく,玉ねぎ,水煮マッシュルーム	白ワイン,水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう,ナツメグ,クローブ,ケチャップ,中濃ソース,ウスターソース
	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
	甘辛カリカリ豆		大豆	でん粉,砂糖	大豆白絞油,白ごま			しょうゆ	
28金	カレーライス	○	牛肉		米,大麦,じゃがいも,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	水,カレー粉,赤ワイン,水,鳥がら,ロリエ,塩,こしょう,クローブ,ナツメグ,オールスパイス(粉),ターメリック,オイスターソース,チャツネ,ウスターソース,ケチャップ,しょうゆ
	ささみ海藻サラダ		鶏肉	海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ,しょうが	酒,しょうゆ,酢
	果物							かんきつ類	