



給食献立表

| 実施日 | 曜日 | 牛乳 | 献立 | 栄養量 | |
|-----|----|----|--|------------|---------|
| | | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 2 | 月 | ○ | ココアパン 生パスタのラザニア風 野菜スープ | 624 | 23.5 |
| 3 | 火 | ○ | いわしの蒲焼丼 おろしポン酢サラダ 豆豚汁 | 591 | 24.7 |
| 4 | 水 | ○ | コーンライス チリコンカン 昆布サラダ | 622 | 25.3 |
| 5 | 木 | ○ | ツナトマトスパゲッティ カリカリポテトサラダ くだもの | 563 | 22.2 |
| 6 | 金 | ○ | ごはん 韓国風り風ふりかけ 魚のから揚げ甘酢あんかけ 味噌汁 | 596 | 29.0 |
| 9 | 月 | ○ | 丸パン ハンバーグ ボイルキヤバツ ミルクスープ | 606 | 30 |
| 10 | 火 | ○ | ごはん チキンアドボ ニラガ ベーコン入りサラダ | 582 | 24.3 |
| 12 | 木 | ○ | ごはん 小松菜コロッケ 磯和え 味噌汁 | 627 | 21.1 |
| 13 | 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 | 614 | 20.5 |
| 14 | 土 | ○ | キーマカレーライス わかめサラダごま坦々ドレッシング キャロットゼリー | 657 | 21.4 |
| 17 | 火 | ○ | バニラトースト 冬野菜のシチュー にんじんドレッシングサラダ | 631 | 20.5 |
| 18 | 水 | ○ | ブルコギ丼 中華スープ くだもの | 631 | 23.7 |
| 19 | 木 | ○ | みそ煮込み風うどん こんにゃくサラダ レバーとポテトの甘辛煮 | 595 | 26.2 |
| 20 | 金 | ○ | こぎつねごはん チキンチキンごぼう 沢煮椀 | 650 | 24.2 |
| 24 | 火 | ○ | 中華おこわ ちくわの磯辺揚げ 中華卵スープ | 565 | 19.3 |
| 25 | 水 | ○ | ピザトースト ポトフ 大根サラダ | 611 | 27.8 |
| 26 | 木 | ○ | ごはん 魚の竜田揚げ ごまあえ キャベツの味噌汁 | 636 | 26.5 |
| 27 | 金 | ○ | カレーライス ささみ海藻サラダ くだもの | 644 | 21.9 |

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、手洗いやうがい、十分な睡眠を心がけましょう。

★「味噌汁の具材」人気投票 結果発表★
調布大塚小の好きな味噌汁の具材ベスト3

1位 はくさい 2位 しめじ 3位 こまつな

2月6日の給食で提供します。
アンケートにご協力いただき
ありがとうございました。



今月の献立より

◆3日【節分献立】

今年は2月3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、まいだ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されています。



◆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。

◆10日【ワールドメニュー：フィリピン】

「チキンアドボ」は、鶏肉を酢や醤油で煮込むフィリピンの家庭料理です。「アドボ」とは、フィリピン語で「漬け込む」や「マリネする」という意味です。

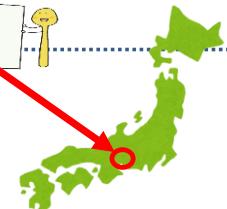
「ニラガ」は、牛肉や豚肉をさまざまな野菜と一緒に煮込んで作られたフィリピンの伝統的なスープです。

毎月19日は
食育の日

味の旅：愛知県

【愛知県について】

愛知県は、日本列島のほぼ真ん中に位置し、「モノづくり」で世界を誇る産業力を持っています。味噌カツ、ひつまぶし、どて煮、味噌煮込みうどんなどが有名です。



【みそ煮込みうどん】

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。

| 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 |
|-----|-------------------|----|------------------|------------------|-------------------|--|
| 2月 | 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 |
| 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 |
| | おろしポン酢サラダ | | | 砂糖 | サラダ油 | 水,水,酒,しょうゆ,みりん キャベツ,さゅうり,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月 | コーンライス | ○ | ウンナー | 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 |
| 5月 | ツナトマトスパゲッティ | ○ | ツナ,ツナ | チーズ | スパゲッティ,砂糖 | オリーブ油 にんじん,トマトピューレ,ホールトマト,ほうれんそう にんにく,セロリー,玉ねぎ,しめじ 塩,こしょう,ナツメグ,クローブ,ケチャップ,ウスター |
| | 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 |
| | くだもの | | | | | かんきつ類 |
| 6月 | ごはん | ○ | | 米,大麦 | | 水 |
| | 韓国風のり風ふりかけ | | ちりめんじやこ,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 | | ほさき | でん粉,砂糖 | 大豆白絞油 | 長ねぎ,しおが 塩,こしょう,水,さば削り節(だし),しょうゆ,酢 |
| | 味噌汁(白菜しめじ小松菜) | | 油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ | | | にんじん,小松菜 だいこん,はくさい,しめじ 水,さば削り節(だし) |
| 9月 | 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,コーンスターク | サラダ油 にんじん しおが,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) |
| 10月 | ごはん | ○ | | 米,大麦 | | 水 |
| | チキンアドボ(鶏肉の酢醤油炒め煮) | | 鶏肉 | | サラダ油 | にんにく,しおが,玉ねぎ 酒,水,鳥がら,しおが(スープ),ロリエ,酢,しょうゆ,こしょう |
| | 三ラガ(野菜しおがスープ) | | 豚肉 | じゃがいも | サラダ油 | 玉ねぎ,だいこん,キャベツ,しおが 水,鳥がら,しおが(スープ),塩,こしょう,しょうゆ |
| | ベーコン入りサラダ | | ベーコン | | 砂糖 | サラダ油 にんじん,小松菜 もやし しおが,酢,からし |
| 12月 | ごはん | ○ | | 米,大麦 | | 水 |
| | 小松菜コロッケ | | ツナ,いんげんまめ | じゃがいも,小麦粉,パン粉 | サラダ油,ソイレブール,大豆白絞油 | 玉ねぎ 塩,こしょう,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 水,さば削り節(だし),しおが |
| | みそ汁 | | 豆腐,白みそ,赤みそ | | | だいこん,えのきだけ,はくさい,長ねぎ 水,さば削り節(だし) |
| 13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,トマトベースト パブリカ(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 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 にんじん ベーキングパウダー,ピュアココア |
| 14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,しおが,玉ねぎ 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,シンモン,オールスパイス(粉),しおが |
| | 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 | きゅうり,だいこん,しおが 酢,薄口しょうゆ,しおが(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 |
| 17火 | バニラトースト | ○ | | 食パン,砂糖 | バター | バニラエッセンス |
| | 冬野菜のシチュー | | 鶏肉,ベーコン,調製豆乳 | 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,しおが(スープ),塩,こしょう |
| | にんじん*レッジング*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,からし |
| 18水 | ブルゴギ丼 | ○ | 豚肉 | 米,大麦,砂糖,でん粉 | サラダ油,白すりごま,ごま油 | にら,にんじん にんにく,玉ねぎ,もやし 水,塩,みりん,しおが(スープ),コチジャン,酒 |
| | 中華スープ | | 鶏肉 | はるさめ | ごま油 | にんじん,小松菜 玉ねぎ,長ねぎ 水,鳥がら,酒,塩,こしょう,しおが |
| | くだもの(いちご) | | | | | いちご |
| 19木 | 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,しおが,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 しおが,みりん,酢 |
| | レバーとボテトの甘辛煮 | | 鶏レバー | じゃがいも,砂糖 | 大豆白絞油,サラダ油 | しょうが しおが,みりん |
| 20金 | こぎつねごはん | ○ | 豚肉,油揚げ | 米,大麦,砂糖 | サラダ油,白ごま | にんじん 水,薄口しょうゆ,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,しおが,みりん |
| | 沢煮椀 | | | | | 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),昆布(だし),塩,しおが |
| 24火 | 中華おこわ | ○ | 豚肉,大豆,えび | 米,もち米,砂糖 | サラダ油,ごま油 | にんじん 水,酒,塩,しおが,こしょう,オイスターソース |
| | ちくわの磯辺揚げ | | ちくわ | 青のり | 大豆白絞油 | にんじん 水 |
| | 中華卵スープ | | 鶏卵 | | ごま油 | チングンサイ 玉ねぎ,もやし,えのきだけ 水,鳥がら,しおが(スープ),塩,こしょう,しおが |
| 25水 | ピザトースト | ○ | ハム | チーズ | 食パン(無塩) | 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 | セロリー,玉ねぎ,キャベツ 水,鳥がら,しおが(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,しおが,塩,からし |
| 26木 | 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,しおが |
| | 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,しおが |
| 27金 | 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) |
| | カレーライス | | 豚肉 | 米,大麦,じゃがいも,小麦粉 | サラダ油,ソイレブール | にんにく,しおが,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,しおが |
| | ささみ海藻サラダ | | 鶏肉 | 海藻ミックス | 砂糖 | にんじん キャベツ,しおが 酒,しおが,酢 |
| | くだもの | | | | | かんきつ類 |