



令和5年 2月

給食献立表



大田区立田園調布小学校

日	曜	主食	主菜	副菜		牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
				おかず	果物 デザート					
1	水	すきやき丼	いなか汁 しおこぶあえ	ふたにく こんぶ とうふ 油揚げ みそ 牛乳		米 麦 油 さとう じゃが芋	しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう しいたけ 長ねぎ 大根 きゅうり きゃべつ	★寒さに負けない 食事をしよう 低) 栄養を考えて食事をしよう。 中) 体によい食品の組み合わせを考えて食事をしよう。 高) 健康なからだ作りを考え自分に合った食事をしよう。		
2	木	ナン キーマカレー 世界の料理～インド～	ポテトフレンチ サラダ くだもの	ふたにく ベーコン レンズ豆 牛乳		ナン 油 米粉 じゃが芋	しょうが にんにく セリ ピーマン 玉ねぎ にんじん トマト缶 くだもの マッシュルーム コーン えだ豆 きゅうり			
3	金	あおなのチャーハン	中華風コーンスープ じゃこ大豆揚げ 行事食～節分～	ふたにく とりにく たまご ちりめんじゃこ 牛乳 大豆		米 麦 油 かたくり粉 ごま はるさめ さとう	しょうが にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ こまつな 玉ねぎ コーン			
6	月	ごはん・やきのり トンカツ 2月6日～海苔の日～	じゃが芋のみそ汁 ひとしおやさい	ふたにく のり 油揚げ みそ わかめ 牛乳		米 油 パン粉 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ しめじ きゃべつ にんじん きゅうり			
7	火	スパゲッティ ウィナートマトソース	ビーンズサラダ サイダーゼリー	ウィンナー ふたにく 大豆 牛乳		スパゲッティ 油 米粉 さとう	しょうが にんにく セリ ピーマン 玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン みかん缶 えだ豆 マッシュルーム			
8	水	ビビンバ	はるさめスープ くだもの	ふたにく とりにく ベーコン とうふ 牛乳		米 麦 油 はるさめ さとう ごま	しょうが にんにく くだもの たけのこ こまつな ちんげん菜 もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ			
9	木	ごはん サバのねぎみそやき	さつま汁 おひたし	サバ ふたにく みそ 油揚げ 牛乳		米 麦 油 さつま芋 さとう	しょうが 長ねぎ にんじん ごぼう 大根 きゃべつ こまつな			
10	金	ゴールドトースト ポトフ	ペンネソテー くだもの	ふたにく 牛乳		コッペパン マカロニ バター はちみつ じゃが芋 油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ きゃべつ パセリ マッシュルーム ピーマン くだもの			
13	月	わかめごはん サケのちゃんちゃんやき 6年生提案メニュー	芋煮 はくさいのサラダ	ぎゅうにく サケ わかめ みそ ベーコン 牛乳		米 麦 油 里芋	しょうが にんにく ごぼう にんじん 大根 長ねぎ はくさい きゅうり コーン			
14	火	チョコチップパン マカロニグラタン	フレンチサラダ	とりにく てぼう豆 豆乳 チーズ 牛乳		チョコチップパン マカロニ 米粉 油	にんじん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム コーン きゃべつ きゅうり			
15	水	ふたもやし丼 6年生提案メニュー	冬やさいスープ かぶとにんじんのサラダ	ふたにく ベーコン タラ 牛乳		米 麦 油 じゃが芋 油	しょうが もやし にんじん 玉ねぎ 大根 はくさい きゃべつ かぶ コーン			
16	木	ごはん 鶏のからあげ 6年生提案メニュー	とん汁 小松菜のおひたし	とりにく ふたにく 油揚げ みそ ヨーグルト		米 麦 油 じゃが芋 かたくり粉	しょうが にんにく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ きゃべつ こまつな えのき			
17	金	豆乳タンタンめん	ラーパーツアイ	ふたにく 豆乳 みそ 牛乳		ちゅうかめん 油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ ちんげん菜 はくさい			
18	土	ポークカレーライス	グリーンサラダ くだもの	ふたにく 牛乳		米 麦 油 じゃが芋 米粉	しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ にんじん きゃべつ くだもの ブロッコリー セロリ こまつな			
21	火	五目たきこみごはん ブリのてりやき 6年生提案メニュー	いしかり汁 パリパリサラダ	とりにく 油揚げ ブリ サケ みそ 牛乳		米 麦 油 もち米 じゃが芋 ワラの皮 さとう	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ 大根 長ねぎ きゃべつ きゅうり コーン			
22	水	ぎゅうどん 牛丼	なめこのみそ汁 もやしのサラダ	ぎゅうにく 油揚げ みそ わかめ 牛乳		米 麦 油 さとう	しょうが 玉ねぎ ごぼう なめこ 大根 長ねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん			
24	金	ソース焼きそば	わかめスープ さつま芋のごま団子揚げ	ふたにく とうふ あおのり わかめ てぼう豆 牛乳		ちゅうかめん 油 さとう 白玉粉 さつま芋 ごま	玉ねぎ にんじん きゃべつ もやし ピーマン			
27	月	パエリア フィッシュ&チップス 6年生提案メニュー	はるさめサラダ	とりにく えび イカ タラ 牛乳		米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 はるさめ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン コーン きゅうり きゃべつ			
28	火	ごはん サバのみそ煮	じゃが芋のそぼろ煮 いそあえ	サバ ふたにく みそ のり 牛乳		米 麦 油 じゃが芋 さとう	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん こまつな きゃべつ にんじん			
3/1 (水)		ツナマヨトースト	ABCスープ くだもの	ツナ ふたにく ひよこ豆 チーズ 牛乳		しょくパン マカロニ じゃが芋 油 マヨネーズ	しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ トマト缶 きゃべつ マッシュルーム コーン パセリ くだもの			

◇材料の都合で、献立を変更することがあります。

今月の給食目標

★寒さに負けない食事をしよう

低) 栄養を考えて食事をしよう。

中) 体によい食品の組み合わせを考えて食事をしよう。

高) 健康なからだ作りを考え自分に合った食事をしよう。

<節分>

2月3日は節分です。節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。

「鬼は外、福は内」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ヒラギの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらう習慣もあります。



<海苔の日>

2月6日は海苔の日です。大田区では、昔から海苔の養殖や製造販売が盛んでした。今でも、大森地区には、たくさんの海苔の販売業者があります。地域の産業を推奨するため、毎年、大田区内の海苔屋さんから、特別においしい焼きのりとパンフレットが提供されます。パンフレットはご家庭で活用してください。

6年生提案メニュー

6年生が家庭科の学習で考えた献立が給食にです。

作成者は、当日の給食の放送でお知らせします。

お楽しみに！

◇今月の平均栄養価

エネルギー 614kcal

たんぱく質 24.8g

カルシウム 322mg

食塩相当量 2.4g

◇給食の回数 19回

3月の献立表は

3月1日に配布します。