



2月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3日 (月)	セルフ恵方巻 <small>えほうまき</small>	○	とりひき肉 油揚げ たまご 焼きのり <small>とりにく あぶらあげ たまご やきのり</small>	こめ 砂糖 <small>こめ さとう</small>	にんじん 干しいたけ かんぴょう きゅうり <small>にんじん かんしいたけ かんぴょう きゅうり</small>	587 kcal 28.6 g
	いわしのつみれ汁 <small>いわし つみれ じゆ</small>		いわしつみれ 豆腐 ちらしかまぼこ <small>いわし つみれ とうふ ちらしかまぼこ</small>		にんじん だいこん しょうが 小松菜 ねぎ <small>にんじん だいこん しょうが こまつな 小松菜 ねぎ</small>	
	大豆の五目煮 <small>だいず ごもくに煮</small>		ぶた肉 大豆 <small>ぶたにく だいず</small>	あぶら つきこんにやく 砂糖 <small>あぶら つきこんにやく さとう</small>	ごぼう にんじん 干しいたけ <small>ごぼう にんじん かんしいたけ</small>	
4日 (火)	きなこ揚げパン <small>きなこあげぱん</small>	○	きな粉 <small>きなこ</small>	ミルクパン 油 砂糖 <small>ミルクぱん あぶら さとう</small>		598 kcal 20.4 g
	ポトフ <small>ポトフ</small>		ウィンナー <small>ウィンナー</small>	あぶら じゃがいも <small>あぶら じゃがいも</small>	セロリー にんじん たまねぎ しょうが キャベツ パセリ <small>セロリー にんじん たまねぎ しょうが キャベツ パセリ</small>	
	ひじきサラダ <small>ひじき さらだ</small>		ほ 干しひじき <small>ほ かんしひじき</small>	あぶら ごま油 砂糖 <small>あぶら ごまあぶら さとう</small>	にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 <small>にんじん キャベツ きゅうり 小松菜</small>	
5日 (水)	ごはん <small>ごはん</small>	○		こめ 米 <small>こめ 米</small>		579 kcal 23.4 g
	のりの佃煮 <small>のり つくだに</small>		もみのり 干しひじき <small>もみのり かんしひじき</small>	さとう みず 水あめ <small>さとう みず 水あめ</small>		
	高野豆腐と野菜のうま煮 <small>こうやとうふ やまい に</small>		とり肉 高野豆腐 <small>とりにく こうやとうふ</small>	あぶら こんにやく じゃがいも 砂糖 <small>あぶら こんにやく じゃがいも さとう</small>	にんじん たまねぎ 干しいたけ <small>にんじん たまねぎ かんしいたけ</small>	
	ごまじゃこサラダ <small>ごまじゃこ さらだ</small>		ちりめんじゃこ <small>ちりめんじゃこ</small>	しろ 白いりごま 油 砂糖 <small>しろ 白いりごま あぶら さとう</small>	キャベツ きゅうり 小松菜 <small>キャベツ きゅうり 小松菜</small>	
6日 (木)	ごはん <small>ごはん</small>	○		こめ 米 <small>こめ 米</small>		632 kcal 25.7 g
	きのこメンチカツ <small>きのこ urchin cutlet</small>		ぶたひき肉 おから <small>ぶたひきにく おから</small>	こ 小麦粉 油 <small>こ こむぎこ あぶら</small>	干しいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ にんにく しょうが <small>かんしいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ にんにく しょうが</small>	
	キャベツのおかか和え <small>キャベツのおかかあえ</small>		かつお節 <small>かつおぶし</small>	さとう 砂糖 <small>さとう さとう</small>	もやし にんじん キャベツ <small>もやし にんじん キャベツ</small>	
	みそ汁 <small>みそ じゆ</small>		豆腐 油揚げ わかめ <small>とうふ あぶらあげ わかめ</small>		ねぎ <small>ねぎ</small>	
7日 (金)	鶏ちゃん丼 <small>けいちゃんどん</small>	○	とり肉 <small>とりにく</small>	こめ むぎ あぶらさとう 片栗粉 <small>こめ むぎ あぶらさとう かたくりこ</small>	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン <small>にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン</small>	600 kcal 21.0 g
	さつま汁 <small>さつま じゆ</small>			あぶら さつまいも <small>あぶら さつまいも</small>	にんじん ごぼう だいこん ねぎ <small>にんじん ごぼう だいこん ねぎ</small>	
	くだもの <small>くだもの</small>				りんご <small>りんご</small>	
10日 (月)	鶏肉とごぼうのごはん <small>けいにく とごぼうのごはん</small>	○	とり肉 油揚げ <small>とりにく あぶらあげ</small>	こめ むぎ あぶらさとう <small>こめ むぎ あぶらさとう</small>	しょうが ごぼう にんじん <small>しょうが ごぼう にんじん</small>	598 kcal 35.8 g
	ひじき入り卵焼き <small>ひじき いたまごや</small>		とりひき肉 干しひじき たまご <small>とりにく ひじき たまご</small>	あぶらさとう 油 砂糖 <small>あぶらさとう あぶら さとう</small>	にんじん たまねぎ 干しいたけ <small>にんじん たまねぎ かんしいたけ</small>	
	たらちり <small>たらちり</small>		とり肉 豆腐 たら <small>とりにく とうふ たら</small>		にんじん えのきたけ 白菜 ねぎ 水菜 <small>にんじん えのきたけ ほうさい ねぎ みずな</small>	
12日 (水)	ガーリックフランス <small>ガーリックフランス</small>	○		ソフトフランスパン バター <small>ソフトフランスぱん バター</small>	にんにく パセリ <small>にんにく パセリ</small>	587 kcal 25.5 g
	鮭のクリームシチュー <small>さけのクリームシチュー</small>		とり肉 鮭 牛乳 いんげん豆ペースト <small>とりにく さけ にゅういんげんまめペースト</small>	あぶら じゃがいも バター 小麦粉 <small>あぶら じゃがいも バター こむぎこ</small>	にんじん たまねぎ しめじ しょうが 小松菜 <small>にんじん たまねぎ しめじ しょうが こまつな 小松菜</small>	
	塩昆布サラダ <small>しほこんぶ さらだ</small>		しほこんぶ 塩昆布 <small>しほこんぶ しほこんぶ</small>	あぶらさとう 砂糖 <small>あぶらさとう さとう</small>	にんじん キャベツ 小松菜 <small>にんじん キャベツ こまつな 小松菜</small>	
13日 (木)	ごはん <small>ごはん</small>	○		こめ 米 <small>こめ 米</small>		561 kcal 24.3 g
	魚の彩あんかけ <small>いさないろどり あんかけ</small>		まだい <small>まだい</small>	かたくりこ 油 <small>かたくりこ あぶら</small>	えのきたけ にんじん 小松菜 <small>えのきたけ にんじん こまつな 小松菜</small>	
	ごまドレッシングサラダ <small>ごまドレッシング さらだ</small>		しろ 白いりごま 砂糖 ごま油 <small>しろ 白いりごま さとう ごまあぶら</small>	さとう 砂糖 小麦粉 <small>さとう さとう こむぎこ</small>	きゅうり もやし キャベツ にんじん <small>きゅうり もやし キャベツ にんじん</small>	
	みそ汁 <small>みそ じゆ</small>		豆腐 わかめ <small>とうふ わかめ</small>	じゃがいも <small>じゃがいも</small>	たまねぎ しめじ <small>たまねぎ しめじ</small>	
14日 (金)	和風スバゲティ <small>わふう スバゲティ</small>	○	ぶた肉 <small>ぶたにく</small>	スパゲッティ オリーブオイル <small>スパゲッティ オリーブあぶら</small>	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ごぼう エリンギ しめじ 小松菜 <small>しょうが にんにく にんじん たまねぎ ごぼう エリンギ しめじ こまつな 小松菜</small>	644 kcal 22.7 g
	もやしサラダ <small>もやし さらだ</small>			あぶらさとう 砂糖 <small>あぶらさとう さとう</small>	もやし にんじん きゅうり <small>もやし にんじん きゅうり</small>	
	バナナブラウニー <small>バナナブラウニー</small>		たまご 豆乳 <small>たまご とうにゅう</small>	小麦粉 砂糖 ミルクチョコレート バター 粉砂糖 <small>こむぎこ さとう ミルクチョコレート バター 粉砂糖</small>	バナナ <small>バナナ</small>	
17日 (月)	ブルコギ丼 <small>ブルコギどん</small>	○	ぎゅうにく 牛肉 <small>ぎゅうにく 牛肉</small>	こめ むぎ さとう 油 すりごま ごま油 片栗粉 <small>こめ むぎ さとう あぶら すりごま ごまあぶら かたくりこ</small>	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら <small>にんにく にんじん たまねぎ もやし にら</small>	675 kcal 24.0 g
	たまごいりトックスープ <small>たまごいりトックスープ</small>		たまご <small>たまご</small>	かたくりこ 片栗粉 トック <small>かたくりこ かたくりこ トック</small>	しょうが にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ 小松菜 <small>しょうが にんじん ほうさい かんしいたけ ねぎ こまつな 小松菜</small>	
	★カルビスゼリー <small>★カルビスゼリー</small>		こなかんでん 粉寒天 カルビス <small>こなかんでん 粉寒天 カルビス</small>	さとう 砂糖 <small>さとう さとう</small>	みかん <small>みかん</small>	
18日 (火)	ごはん <small>ごはん</small>	○		こめ 米 <small>こめ 米</small>		576 kcal 26.1 g
	魚のねぎソースかけ <small>いさなのねぎソースかけ</small>		ぶり <small>ぶり</small>	さとう 砂糖 <small>さとう さとう</small>	ねぎ しょうが <small>ねぎ しょうが</small>	
	こんにやくサラダ <small>こんにやく さらだ</small>			つきこんにやく 油 砂糖 小麦粉 <small>つきこんにやく あぶら さとう こむぎこ</small>	にんじん きゅうり キャベツ <small>にんじん きゅうり キャベツ</small>	
	のっぺい汁 <small>のっぺい じゆ</small>		とり肉 油揚げ 豆腐 <small>とりにく あぶらあげ とうふ</small>	さといも 片栗粉 <small>さといも かたくりこ</small>	にんじん だいこん 白菜 ねぎ <small>にんじん だいこん ほうさい ねぎ</small>	
19日 (水)	ココアパン <small>ココアパン</small>	○		ココアパン <small>ココアパン</small>		595 kcal 28.1 g
	豆腐のミートグラタン <small>とうふのミートグラタン</small>		ぶたひき肉 大豆 豆腐 ビザチーズ <small>ぶたひきにく とうふ とうふ ビザチーズ</small>	あぶら 油 バター <small>あぶら あぶら バター</small>	たまねぎ にんじん ホールトマト <small>たまねぎ にんじん ホールトマト</small>	
	じゃがいもとキャベツのスープ <small>じゃがいもとキャベツのスープ</small>		ベーコン <small>ベーコン</small>	じゃがいも <small>じゃがいも</small>	しょうが たまねぎ キャベツ パセリ <small>しょうが たまねぎ キャベツ パセリ</small>	

※都合により、献立・食材は変更する場合があります。

※★マークはリクエストメニューです。



2月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
20日 (木)	★しょうゆラーメン	○	ぶた肉 なた わかめ	む ちゅうか あぶら 蒸し中華めん 油	にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょうが	580 kcal 23.8 g
	★揚げぎょうざ		ぶたひき肉 だいず 大豆	ごま油 小麦粉 きょうざの皮 油	しょうが にんにく キャベツ ねぎ なら	
	くだもの				はるみ	
21日 (金)	じゃことわかめご飯	○	ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ	こめ むぎ 米 麦		578 kcal 21.8 g
	かんこくふうにく 韓国風 肉じゃが		ぶた肉	ごま油 したらき じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なら	
	だいこん 大根サラダ			あぶらぎょう 油 砂糖	だいこん にんじん きゅうり	
25日 (火)	ごはん	○		こめ 米		551 kcal 21.5 g
	チンジャオロース風 野菜炒め		ぶた肉	砂糖 あぶらかたくり 油 片栗粉 油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 赤ピーマン ピーマン なら	
	たまごわかめスープ		まわかめ わかめ たまご	かたくり 片栗粉 油	しょうが にんじん たまねぎ もやし	
26日 (水)	シーフードピラフ	○	ベーコン むきえび いか	こめ むぎ 米 麦 バター 油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	600 kcal 26.5 g
	タンドリーチキン		とり肉 プレーンヨーグルト		にんにく しょうが	
	マカロニスープ			じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ しめじ しょうが キャベツ パセリ	
27日 (木)	しっぽくうどん	○	とり肉 油揚げ さつま揚げ	れいどう 冷凍うどん	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ 小松菜	581 kcal 25.5 g
	レバーとポテトの香味揚げ		豚レバー とり肉	じゃがいも 片栗粉 油	しょうが にんにく	
	くだもの				せとか	
28日 (金)	キーマカレー	りんご ジュース	ぶたひき肉 だいず 大豆	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 小麦粉	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ	620 kcal 14.8 g
	★パリパリサラダ			あぶら 油 フンタンの皮 砂糖	にんじん きゅうり キャベツ	
	くだもの				いちご	

※都合により、献立・食材は変更する場合があります

※★マークはリクエストメニューです。

献立紹介

2/3 セルフ恵方巻

給食室で混ぜご飯、だし巻き卵、きゅうり、手巻きのを提供します。

今年の方角は西南西です。

2/6 きのコメンチカツ

東邦大学と大田区が連携し、減塩・偏食をテーマに給食献立の共同開発を進めています。

苦手な食材（食物繊維を多く含む食材）を多く使用しても子どもたちが食べやすいメニュー

ということで、きのコメンチカツを作ります。

2/25 チンジャオロース風野菜炒め

6年生が「おおたの未来づくり」で考案したメニューです。

(6年生より)

校長先生をターゲットにした栄養満点メニューで、ビタミンCをとることで風邪予防

や肌がきれいになってほしいという思いで考案しました。残さず食べてください。



小中学生の投票で決まった

”食いしん坊はねびょん”



6年生リクエスト給食アンケート結果

給食委員会の5年生がアンケートを集計してくれました。

2・3月に1～3位のメニューを提供する予定です。お楽しみに！

主食部門	おかず部門	デザート部門
1位 カレーライス	1位 パリパリサラダ	1位 フルーツパンチ
2位 ラーメン	2位 鶏のから揚げ	2位 カルピスゼリー
3位 あげパン	3位 揚げ餃子	3位 スイートポテト

1月24日～2月6日は大田区学校給食週間です。

全校で実施したあげパンコンテストの結果は、

東一小的食べたい揚げパンの味

1位 きなこ

2月4日に提供します。

アンケートのご協力ありがとうございました。

