



# 2月 学校給食献立表

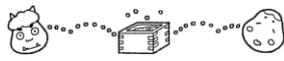


大田区立東調布第一小学校

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	その他
2月	コーンピラフ	○	ベーコン とり肉	こめ 小麦 油 バター	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン コーン	塩こしょう
	魚のピザ焼き		さけ 鮭 ピザチーズ	あぶら さとう 油 砂糖	たまねぎ ピーマン	塩こしょう トマト チョップ トマト ビューレ 中濃ソース
	ベーコンとキャベツのスープ		ベーコン	あぶら 油 じゃがいも	にんじん しょうが キャベツ パセリ	ロリエ 塩こしょう しょうゆ
3月	ごはん	○		こめ 米		
	大豆とじゃこの炒り煮		大豆 ちりめんじゃこ	片栗粉 油 砂糖 白いりごま		しょうゆ 酒
	いわしのさんが焼き		とりひき肉 いわしすり身	ソフトパン粉 片栗粉	ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 白みそ
4月	さつま汁	○	とり肉	あぶら 油 つきこんにやく さつまいも	にんじん ごぼう だいこん 小松菜	酒 白みそ 赤みそ
	ツナポテトドッグ		ベーコン ツナ いんげん豆 ピザチーズ	コッペパン 油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ パセリ	塩こしょう 酢
	白菜のクリーム煮		とり肉 豆乳 生クリーム	あぶら 油 コーンスターチ	にんじん たまねぎ しめじ はくさい パセリ コーン	白ワイン 塩こしょう
5月	フルーツポンチ	○		さとう 砂糖	おうとう 黄桃 みかん パイン	
	ごはん			こめ 米		
	きのこメンチカツ		ふたひき肉 おから	パン粉 小麦粉 油	干しいたけ えのきだけ しめじ たまねぎ にんにく しょうが	塩こしょう 中濃ソース
6月	キャベツのおかか和え	○	かつお節	さとう 砂糖	もやし にんじん キャベツ	しょうゆ
	みそ汁(東一)		豆腐 油揚げ カットわかめ		ねぎ	赤みそ 白みそ
	ブルコギ丼		ふた肉	米 小麦粉 白すりごま 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ えのきだけ もやし なら	酒 しょうゆ コチジャン 塩みりん
9月	海苔入りナムル	○	きざみのり	あぶら さとう 油 砂糖 ごま油	小松菜 もやし にんじん にんにく しょうが	しょうゆ 塩
	くだもの				しらぬい 不知火	
	すき焼き丼		ふた肉	こめ 小麦 白米 しらたき 砂糖	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	酒 みりん しょうゆ
10月	けんちん汁	○	油揚げ 豆腐	あぶら 油 じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん 小松菜	塩 しょうゆ
	ヨーグルト		カップヤクルト			
	とんかつ		とり肉 豆腐	こめ 小麦 白米 ごま油 砂糖	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ	酒 しょうゆ みりん
11月	きびなごのから揚げ	○	きびなご	かたくりこ 片栗粉 小麦粉 油	しょうが	しょうゆ 酒 みりん
	糸寒天のごま酢和え		糸寒天	白いりごま 白すりごま 砂糖 ごま油	小松菜 もやし キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 みりん
	じゃがいものみそ汁		油揚げ	じゃがいも	たまねぎ えのきだけ	赤みそ 白みそ
12月	ひじきふりかけごはん	○	干しひじき かつお節	こめ 白米 小麦粉 油 砂糖 白いりごま		しょうゆ みりん
	親子煮		とり肉 たまご	あぶら さとう 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	にんじん たまねぎ 小松菜	しょうゆ
	大根サラダ			油 砂糖 ごま油 サラダ油 砂糖 ごま油	だいこん にんじん きゅうり	酢 しょうゆ 塩 粉辛子
13月	和風スパゲティ	○	ふた肉	オリーブオイル スパゲティ	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	酒 しょうゆ 白ワイン 味噌 辛子 塩こしょう
	もやしサラダ		ごま油 砂糖	もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ 粉辛子	
	バナナココアマドレーヌ		たまご	小麦粉 砂糖 はちみつ バター	バナナ	ピュアココア ベーキングパウダー
16月	キムチチャーハン	○	ふた肉	こめ 小麦 白米 油	にんじん ねぎ はくさい キムチ	しょうゆ 塩 酒こしょう
	揚げぎょうざ		ふたひき肉 大豆	ごま油 小麦粉 餃子の皮 油	しょうが にんにく キャベツ ねぎ なら	塩 しょうゆ
	中華きのこスープ		とり肉 豆腐	ごま油	しょうが にんじん えのきだけ しめじ たまねぎ 小松菜	塩こしょう しょうゆ
17月	じゃことわかめごはん	○	ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ	こめ 小麦 白米		
	切干大根入りたまご焼き		とりひき肉 たまご	あぶら さとう 油 砂糖	にんじん たまねぎ 切干大根 小松菜	酒 塩 しょうゆ
	のっぺい汁		とり肉 油揚げ 豆腐	こんにやく さといも 片栗粉	にんじん だいこん はくさい ねぎ	酒 塩 しょうゆ

※都合により、献立は変更する場合があります。

★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	その他
18 水	★しょうゆラーメン	○	ぶた肉 なるとわかめ	むちゅうか 蒸し中華めん 油	にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょうが	オイスターソース しょうゆ 塩こしょう
	レバーとポテトの香味揚げ		ぶた 豚レバー とり肉	じゃがいも 片栗粉 米粉 油	しょうが にんにく	塩こしょう 酒カ レー粉 しょうゆ
	おかしな目玉焼き		こなかんでん 粉寒天 カルピス	さとう 砂糖	おうとう 黄桃	
19 木	ミルクパン	○		ミルクパン		
	豆腐のミートグラタン		ぶたひき肉 大豆 豆腐 チーズ	あぶらこめこ 油 米粉 バター	たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ	トマトケチャップ トマトピューレ 塩こしょう
	野菜スープ		ベーコン	あぶら 油 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ホールコーン	塩こしょう
20 金	ごはん	○		こめ 米		
	魚のみそ幽庵焼き		さわら	しろ 白いりごま	ゆず	しょうゆ 酒みり ん 米みそ
	ひじきサラダ		ほ 干しひじき	あぶら 油 ごま油 砂糖	にんじん もやし きゅうり 小松菜	酢 しょうゆ 粉辛子
	塩ちゃんこ麩スープ		にく とり肉	くるまふ 車麩	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ にんにく ねぎ たら	塩こしょう しょうゆ
24 火	むぎ 麦ごはん	○		こめ 米 小麦		
	さばのカレー焼き		さば		しょうが たまねぎ	しょうゆ 酒みり ん カレー粉
	くわいかめと野菜の和え物		くきわかめ	あぶら 油 ごま油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり	しょうゆ 酢 粉辛子
	かきたま汁		とうふ 豆腐 たまご	かたくりこ 片栗粉	にんじん たまねぎ えのきたけ 万能ねぎ	酒みりん しょうゆ 塩
25 水	こぎつねごはん	○	とりひき肉 油揚げ	こめ 米 小麦 砂糖	にんじん	しょうゆ 酒みり ん
	ごまあえ			さとう 砂糖 しろ 白ねりごま 白すりごま	にんじん もやし 小松菜 キャベツ	しょうゆ
	どさんこ汁		ぶた肉 わかめ	あぶら 油 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ ホールコーン ねぎ	白みそ しょうゆ
26 木	しっぽくうどん〈香川県の料理〉	○	とり肉 油揚げ さつま揚げ	れいとう 冷凍うどん	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ 小松菜	酒塩 しょうゆ 酒みり ん
	みそドレサラダ			つきごんにやく 油 砂糖 ごま油	にんじん きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ 白みそ
	★さつまいものごま団子		いんげん豆	さつまいも 砂糖 白砂糖 白いりごま 黒いりごま		塩
27 金	セルフチキンバーガー	○	とり肉	ミルクパン 砂糖	しょうが キャベツ	しょうゆ 酒みり ん
	大豆いりミネストローネ		ベーコン 大豆	あぶら 油 じゃがいも シェルマカロニ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム しょうが	トマトピューレ 塩こしょう
	くだもの				いちご	

※都合により、献立は変更する場合があります。

★はリクエストメニューです



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）に日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。



## 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 ラーメン	1位 バリバリサラダ	1位 フルーツパンチ
2位 揚げパン	2位 鶏のから揚げ	2位 さつまいものごま団子
ジャージャー麺	3位 揚げ餃子	3位 スイートポテト

## 食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来、健康に過ごすために、  
子どものうちからできることを  
続けていきましょう。

## 「みそ汁の具材」人気投票 結果発表

東調布第一小学校の好きなみそ汁の具材ベスト3

1位 わかめ 2位 豆腐 3位 油揚げ

2月6日（大田区学校給食週間）に提供します。

アンケートに御協力いただきありがとうございました。