



献立表

大田区立東薮谷小学校

日	献立名	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	1人分 たんぱく質
2月	《大田区発祥たこべったん》 肉野菜うどん 牛乳 大豆入りたこべったん ぼんかん	厚削り節(だし),昆布(だし),鶏肉, 油揚げ,牛乳,大豆,たこ,鶏卵, かつお節	うどん,小麦粉,油	干しいたけ,にんじん,たまねぎ, だいこん,ねぎ,小松菜,ホールコーン, キャベツ,ぼんかん	557 kcal 28.4 g
3月	《節分献立》 いわしのかば焼き丼 牛乳 すまし汁 菜種和え	いわし,牛乳,削り節(だし), 豆腐,油揚げ,鶏卵	米,麦,でん粉,油,砂糖, つきこんにゃく,サラダ油, 白いりごま	しょうが,ねぎ,江戸菜,にんじん	687 kcal 24.4 g
4月	チキンハヤシライス 牛乳 白菜とツナのサラダ くだもの	鶏肉,鳥がら,牛乳,ツナ缶	米,麦,油,砂糖,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, セロリー,マッシュルーム, はくさい,きゅうり,いよかん	575 kcal 24.5 g
5月	《東邦大学との開発献立~減塩~》 カレーミートドッグ 牛乳 チャウダー にんじんドレッシングサラダ	豚肉,大豆,ピザ用チーズ,牛乳, ウィンナー,鶏こま,鳥がら, 牛乳,チキンハム	コッパパン,バター,小麦粉, サラダ油,じゃがいも, シエルマカロニ,砂糖	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ, きゅうり,レモン汁	618 kcal 24.6 g
6月	たいめし 牛乳 根菜のみそ汁 親子焼き	昆布(だし),まだい,牛乳, 削り節(だし),豆腐,鶏肉ひき肉, 鶏卵	米,麦,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん, ねぎ,江戸菜,干しいたけ,たけのこ(水煮)	623 kcal 24.9 g
9月	カレーライス 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ	鶏肉,鳥がら,牛乳,海藻サラダ, ちりめんじゃこ	米,麦,じゃがいも,サラダ油, 小麦粉,白いりごま,砂糖,ごま 油	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん, キャベツ,きゅうり	607 kcal 26.7 g
10月	中華おこわ 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ にらたまスープ	豚肉,牛乳,たら,削り節(だし),鶏卵	米,もち米,ごま油,揚げ油, でん粉,砂糖	干しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん, たまねぎ,江戸菜,にら	591 kcal 23.9 g
12月	むぎごはん 牛乳 筑前煮 千種和え	牛乳,削り節(だし),鶏肉, 油揚げ,鶏卵	米,麦,油,こんにゃく,さとい も, 砂糖,つきこんにゃく,サラダ 油	しょうが,にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮), れんこん,干しいたけ,小松菜	584 kcal 23.0 g
13月	《バレンタイン献立》 スパゲッティ大豆入りミートソース 牛乳 コーンサラダ バレンタインクッキー	豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳	スパゲッティ,サラダ油, 砂糖,小麦粉,サラダ油,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にん じん,マッシュルーム,ホールトマト,パセリ, キャベツ,きゅうり,ホールコーン	682 kcal 24.6 g
16月	あぶたま丼 牛乳 白菜と厚揚げのみそ汁 じゃがいも入りきんぴら	削り節(だし),鶏肉,油揚げ, 鶏卵,牛乳,厚揚げ	米,麦,サラダ油,砂糖,でん粉, 揚げ油,じゃがいも,白いりごま	たまねぎ,ねぎ,だいこん,にんじん,はくさい い,ごぼう,れんこん	675 kcal 21.3 g
17月	ひじきごはん 牛乳 焼きししゃも さつま汁	鶏肉,ひじき,油揚げ,大豆,牛乳, ししゃも,削り節(だし)	米,麦,油,つきこんにゃく,こんに ゃく,さつまいも	にんじん,さやいんげん,ごぼう,だいこん,し めじ,ねぎ,小松菜	616 kcal 26.2 g
18月	《ALT アリス先生のふるさと献立》 ごはん 牛乳 パリパリチキン シマ 野菜ソテー ひよこ豆入りトマトスープ	牛乳,鶏肉,鳥がら,ひよこまめ(乾)	米,麦,オリーブ油, コーンミール,でん粉,油	にんにく,レモン汁,たまねぎ,トマト,キャベ ツ,小松菜,にんじん,しょうが,ホールトマト	512 kcal 23.3 g
19月	黒砂糖パン 牛乳 魚のパン粉焼き ヌードルスープ	牛乳,メルルーサ, チキンハム,鶏肉,鳥がら	黒砂糖コッパパン, ソフトパン粉,油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しょうが,はくさい	610 kcal 29.6 g
20月	キムタクごはん 牛乳 ワンタンスープ 塩ナムル	ベーコン,豚肉,牛乳, 鳥がら,豚肉,鶏卵	米,麦,油,ごま油,白いりごま	ねぎ,はくさい,キムチ漬,つぼ漬,しょうが, にんじん,たまねぎ,もやし,にら,小松菜	616 kcal 22.1 g
24月	クロックムッシュ 牛乳 ポトフ ツナじゃがサラダ	牛乳,ポークハム,ピザ用チーズ, 牛乳,鳥がら,チキンハム, 鶏肉,ツナ缶詰	食パン,バター,小麦粉, じゃがいも,サラダ油, エッグケアマヨネーズ,砂糖	しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ, キャベツ,パセリ,きゅうり,ホールコーン (缶)	547 kcal 21.8 g
25月	メキシカンライス 牛乳 魚のモルネソース焼き 野菜スープ	豚肉,ウィンナー,牛乳,たら, ピザ用チーズ,鶏肉,鳥がら	米,麦,油,バター,小麦粉, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ホールコーン, ピーマン,パセリ,しょうが,キャベツ,小松菜	603 kcal 25.1 g
26月	鶏肉ちゃんぽん 牛乳 のり塩ポテト ミルクゼリーのいちごソース	鶏肉,かまぼこ,鳥がら,いか, むきえび,豆乳,牛乳,青のり,寒天, 生クリーム	ちゃんぽんめん,ごま油,油, じゃがいも,砂糖,グラニュー糖	にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ, しょうが,小松菜,いちごジャム	633 kcal 26.8 g
27月	ごはん かつおでんぷのふりかけ 牛乳 鶏肉と大根のうま煮 くだもの	かつお節,牛乳,鶏肉	米,麦,砂糖,白いりごま, サラダ油,こんにゃく,さといも	しょうが,だいこん,にんじん, はくさい,りんご	616 kcal 22.1 g

こ ん だ て し ょ う が い

2日(月) たこべったん
大田区では、1月29日をいちばんにんきのきゅうしよくの「たこべったんの日」に制定しました。今日は、「たこべったんの日」ではないけれど、大田区学校給食週間なので、たこべったんです。2月17日まで、えきめんやで、たこべったんそば・うどんが食べられるそうなのでぜひ!!



5日(木)「くいしん坊はねびよん未来いきき献立」東邦大学との共同研究・開発で、減塩をテーマにした献立の中からの紹介です。パンは無塩パンを使用しても、具を加えているので食べやすくなりました。サラダは、ドレッシングに、すりおろした、玉ねぎと人参を使用することで、野菜にからみやすく、使用料を減らすことで、減塩になるように工夫された献立です。



13日(金)
一早早くバレンタインは、給食室でハートのクッキーを手作りしますのでお楽しみに!



18日(水) マラウイの料理ってどんなものかアリス先生にきてみて! ALTのアリス先生に、マラウイで食べられている料理について聞いたり、調べたりして、給食にしました。「シマ」は、トウモロコシの粉を水で練ったもので、スープにつけて食べるそうです。本当はホワイトコーンですが、日本では手に入りづらいので、黄色いコーンミールで代用です。パリパリチキンは試食していただきました。その時に、「スープがあるとよい。野菜も食べます。」とアドバイスしてもらいました。日本の給食で作ったマラウイ料理をお楽しみください。

6日(火) たいめし
5年生で習う獲る漁業・育てる漁業に沿った出前授業を4年生が予習として体験学習をします。この日はその授業に合わせて、愛媛県愛南町の養殖タイを使った鯛めしです。

