

令和2年度（令和3年）



2月分給食献立表



目標 食事のマナーを身に付けよう

大田区立久原小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより									
			エネルギー	たんぱく質										
1	月	ナン 牛乳 キーマカレー じゃがいものパリパリサラダ ヨーグルト	kcal 640	g 24.4	<p>もうすぐ「立春」で、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。</p> <p>～郷土の歴史を繋ぐ 海苔を味わう海苔の日～</p> <p>海苔はかつて、価値の高い食品としてみなされており、大宝律令の中で「諸国指定産物」とされ、大宝2年から年貢の対象産物となりました。大宝律令が施行された大宝2年1月1日は西暦に換算すると702年2月6日なので、その歴史から、2月6日が海苔の日となりました。昭和37年の埋め立てにより、大森の海苔養殖の歴史は閉じられましたが、今も多く海苔問屋が残り、日本全国から海苔が集まり、全国に販売される海苔流通の要として生き続けています。こうした背景から、「大森海苔」は大田区が応援するふるさと名物として認定されています。</p> <p>2月6日は学校がお休みなので、5日の給食に守半總本舗から提供していただく「本場大森乾海苔 頂」を出す予定です。海苔に関するリーフレットも配布しますので、ぜひ、御家庭でも話題にしてみてください。</p> <p>～節分と大豆～</p> <p>今年の節分は2月2日です。節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼ぶようになりました。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。</p> <p>節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使う大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と言いながらまき、鬼＝邪気をはらいます。</p> <p>給食では、大豆を使った「きなこ豆」を出す予定です。レシピを紹介しますので、ぜひ御家庭でも作ってみてください。</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <p style="text-align: right;">きなこ豆</p> <p style="text-align: right;">【材料分量（4人分）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大豆 …… 60g ・片栗粉 …… 大さじ1 ・揚げ油 …… 適量 ・きな粉 …… 大さじ1 ・粉砂糖 …… 大さじ1 <p style="text-align: right;">【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 大豆は戻しておく。 ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ③ きな粉と粉砂糖を混ぜて、②に絡める。 									
2	火	プルコギ丼 牛乳 トックスープ くだもの（りんご）	641	24.7										
3	水	【節分（2日）】 セルフ恵方巻き 牛乳 すまし汁 きなこ豆	588	26.8										
4	木	五目うどん 牛乳 たこぺったん くだもの（甘平）	591	26.8										
5	金	【海苔の日（6日）】 ごはん のり 牛乳 さばの甘辛揚げ おひたし 豚汁	690	26.1										
8	月	黒砂糖パン 牛乳 魚のモルネソース焼き 野菜ソテー ABCスープ	602	29.9										
9	火	麦ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳 揚げ煮 めかたま汁	639	22.5										
10	水	牛丼 牛乳 みそ汁 くだもの（せとか）	739	23.9										
12	金	スパゲッティナポリタン 牛乳 ユーンサラダ チョコバナナブラウニー	660	22.3										
15	月	フレンチトースト 牛乳 ポトフ 野菜のカレー風味	588	23.9										
16	火	ごはん 牛乳 鯛のから揚げ 野菜の梅おかか和え あおさ汁	620	25.8										
17	水	みそラーメン 牛乳 のり塩ビーンズポテト くだもの（はまさき）	610	24.0										
18	木	そばろごはん 牛乳 ししゃものごま焼き 野菜の昆布和え みそ汁	593	28.1										
24	水	ごはん 牛乳 たらのみぞれあんかけ 野菜のゆかり和え かきたま汁 くだもの（みかん）	611	26.2										
25	木	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 ナムル フルーツヨーグルト	585	25.5										
26	金	親子丼 牛乳 田舎汁 くだもの（いちご）	590	23.8										
			配慮する栄養素											
1日あたりの平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g		カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	624	25.3	22.7	2.4		337	2.3	256	0.37	0.53	28	4.3	96	2.9

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。