

令和3年度（令和4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	火	塩焼きそば 牛乳 ナムル フルーツヨーグルト	kcal 571	g 20.3	<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、7日の給食に大森本場乾海苔問屋共同組合から提供していただく海苔を出す予定です。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>～ 鱈（たら） ～</p> <p>鱈は、雪の降るころによくとれ、身も雪のように白いことから、「鱈」という漢字が使われるようになったと言われています。鱈の身はとても火が通りやすく、くずれやすいのが特徴です。ヨーロッパをはじめ世界中で好まれて食べられています。鱈を使った給食のメニューの中から「鱈のみぞれあんかけ」のレシピを紹介します。ぜひ、御家庭でも作ってみてください。</p> <p>今月の献立の中から</p> <p>鱈のみぞれあんかけ</p> <p>【材料分量（4人分）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鱈 …………… 4切 ・片栗粉 …… 大さじ1 ・小麦粉 …… 大さじ1 ・揚げ油 …… 適量 ・だし …… 大さじ1 ・醤油 …… 大さじ1/2 ・みりん …… 小さじ1 ・酒 …… 小さじ1 ・砂糖 …… 小さじ1 ・大根 …… 30g ・生姜 …… 2g ・片栗粉 …… 1g <p>【作り方】</p> <p>①大根はおろし、生姜はおろしてしぼり汁にしておく。</p> <p>②鱈に片栗粉と小麦粉を混ぜたものをまぶし、油で揚げる。</p> <p>③Aを加熱し、水溶性片栗粉でとろみをつけて、みぞれあんを作る。（様子をみて片栗粉の量は調整してください。）</p> <p>④②に③をかけて完成！</p> <p>※給食では、50gの鱈の切り身を使用しています。</p>								
2	水	カレーライス 牛乳 わかめサラダ くだもの（りんご）	657	18.4									
3	木	【節分】 セルフ恵方巻き 牛乳 すまし汁 きなこ豆	586	26.6									
4	金	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	579	29.3									
7	月	【海苔の日（6日）】 ごはん のり 牛乳 揚げ煮 かきたま汁	653	23.2									
8	火	五目うどん 牛乳 レバーとポテトの風味揚げ くだもの（みかん）	596	26.8									
9	水	アーモンドトースト 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ	635	19.1									
10	木	【6年生が家庭科で考えた献立】 鶏の照り焼き丼 牛乳 野菜のごま和え みそ汁	634	28.1									
14	月	スパゲッティナポリタン 牛乳 コーンサラダ チョコバナナブラウニー	663	21.9									
15	火	【6年生が家庭科で考えた献立】 ごはん 牛乳 鱈の竜田揚げ 野菜の梅おかか和え めかたま汁	590	25.7									
16	水	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ くだもの（りんご）	599	19.2									
17	木	子ぎつねごはん 牛乳 ししゃものごま焼き みそ汁	571	26.7									
22	火	【6年生が家庭科で考えた献立】 豚丼 牛乳 パリパリサラダ かきたま汁	694	23.9									
24	木	ごはん 牛乳 鱈のみぞれあんかけ 野菜のゆかり和え 呉汁	592	24.7									
25	金	ごまビスキュイパン 牛乳 野菜のカレー風味 鶏団子入りマロニースープ	570	23.9									
28	月	【6年生が家庭科で考えた献立】 ごはん 牛乳 つくねの照り焼き 野菜の昆布和え みそ汁	585	23.5									
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
	611	23.8	22.3	2.3	325	2.0	567	0.33	0.60	25	4.0	87	2.8

(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。