

令和7年度



## 2月分給食献立表



大田区立久原小学校

日 に ち	曜 日	献 立	栄 養 量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	食育だより
2	月	パセリライス 牛乳 チキンのサルサソース ツナサラダ マカロニスープ	597	23.5	<p>今年の立春は2月4日です。暦の上では春ですが、寒さはもう少し続きます。体調を崩さないために、日頃から好き嫌いせずいろいろな食べものから栄養をとるようにしましょう。</p> <p><b>1月24日～2月6日は 大田区学校給食週間です！！</b></p> <p>1月に引き続き、2月の大田区学校給食週間も、学校給食への理解を深められるような献立を提供します。</p> <p><b>&lt;2日 チキンのサルサソース&gt;</b> 大田区では、東邦大学と栄養教諭・栄養士が連携し、こどもたちのさらなる健康増進に向けた給食献立の開発を行いました。塩分量を減らしたり、苦手な食材でもおいしく食べられたりするよう、食材の組み合わせや調理方法を工夫しています。</p> <p><b>&lt;3日 節分献立&gt;</b> 節分は立春の前日で、冬が終わり春になる季節の変わり目を指します。節分には昔から、豆まきをしたり、ヒイラギウシを玄関に飾ったりして、病気や災いを起こす「悪（邪気）」を追い払い一年の幸せを願う風習があります。 給食では、いわしの稚魚であるちりめんじゃこを使った「五目じゃこ寿司」と、大豆を使った「きなこ豆」を献立に入れました。</p> <p><b>&lt;4日 みそ汁&gt;</b> 2学期に大田区全体で「おたく学校給食大作戦」に関わる「みそ汁の具材」人気投票を実施しました。久原小の結果から、1位の「だいこん」「わかめ」と、3位の「ねぎ」「じゃがいも」を具材にします。御協力ありがとうございました。</p> <p><b>&lt;5日 さとうあげパン&gt;</b> 給食の人気料理である「あげパン」は大田区で生まれました。調理員の方が、硬くなってしまったコッペパンを捨てることなく、おいしく食べるためにどうすればよいだろうと考えて作ってみたのが始まりだそうです。</p> <p><b>&lt;6日 海苔の日&gt;</b> 2月6日は海苔の日です。大田区大森地域では、古くから海苔の養殖が行われてきました。昭和37年の埋め立て事業によってその歴史は閉じられましたが、今も多くの海苔問屋が残り、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><b>栄養バランスのよい食事とは？</b> 毎日を元気に過ごすため、また、勉強やスポーツで力を発揮するためには、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。一回の食事で主食、主菜、副菜の三つをそろえるようにすると、栄養バランスが整いやすくなります。 6年生は、家庭科の授業でバランスのよい献立を立てる学習をしました。そこで、2月の給食で6年1組、3組、5組、3月の給食で6年2組、4組が考えた献立を取り入れます。</p>
3	火	五目じゃこ寿司 牛乳 すまし汁 きなこ豆	561	25.0	
4	水	切干大根ごはん 牛乳 揚げ魚の野菜あんかけ みそ汁	580	24.1	
5	木	さとうあげパン 牛乳 二色豆のチリコンカーン レモンマリネ	653	25.0	
6	金	麦ごはん 牛乳 焼き海苔 魚の西京焼き 野菜のごま和え かきたま汁	580	23.9	
9	月	ジャージャン豆腐ごはん 牛乳 マロニースープ くだもの	621	24.9	
10	火	こぎつね昆布ごはん 牛乳 切干大根の卵焼き 呉汁	578	24.8	
12	木	ごはん 牛乳 揚げ魚のチリソースがけ 春雨の炒め物 わかめと豆腐のスープ	644	25.6	
13	金	スパゲッティクリームソース 牛乳 キャロットドレッシングサラダ くだもの	583	23.6	
16	月	他人丼 牛乳 ごまキムチ汁 ぶどうゼリー	646	25.5	
17	火	麦ごはん 牛乳 なめたけ ししゃものごま焼き 肉じゃが煮	634	27.2	
18	水	五目チャーハン 牛乳 野菜たっぷり揚げぎょうざ トックのスープ くだもの	635	21.6	6年3組 考案献立
19	木	シナモントースト 牛乳 米粉のいかホワイトシチュー 大根サラダ	587	23.2	
25	水	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 中華風きゅうり 豚汁	695	25.6	6年1組 考案献立
26	木	黒砂糖パン 牛乳 魚のパン粉焼き ごまドレサラダ ミネストローネ	586	28.9	
27	金	肉たっぷりみそラーメン 牛乳 パリパリサラダ くだもの	568	27.0	6年5組 考案献立

## &lt;保護者の皆様へ&gt;

このお便りでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただくと幸いです。よろしく願いいたします。

## 主食

おもに  
エネルギー  
のもとになる



## 主菜

おもに  
体をつくる  
もとになる



## 副菜

おもに  
体の調子を  
整えるもと  
になる



(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。

## 2月材料表

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
2月	パセリライス	○		こめ、むぎ、あぶら	パセリ
	チキンのサルサソース		とりにく	あぶら、さとう、オリーブオイル、でんぶん	たまねぎ、ピーマン、ホールトマトかん、にんにく、レモンじる
	ツナサラダ		くきわかめ、ツナかん	あぶら、ごまあぶら、さとう	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ
	マカロニスープ		とりにく	じゃがいも、マカロニ	にんじん、はくさい、こまつな
3火	ごもくじゃこずし	○	とりにく、ちりめんじゃこ、たまご、きざみのり	こめ、さとう、あぶら	たけのこみずに、ごぼう、にんじん
	すましじる		とりにく、かまぼこ、とうふ		にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
	きなこまめ		だいず、きなこ	でんぶん、あげあぶら、こなざとう	
4水	きりぼしだいこんごはん	○	とりにく、あぶらあげ	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、しろいりごま	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな
	あげざかなのやさいあんかけ		メルルーサ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら
	みそしる		あかみそ、しろみそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、だいこん、ねぎ
5木	さとうあげパン	○		ミルクパン、あげあぶら、さとう、グラニューとう	
	にしよくまめのチリコンカン		ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、ひよこまめ、こなチーズ	あぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルームかん、パセリ
	レモンマリネ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、レモンじる
6金	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	やきのり		やきのり		
	さかなのさいきょうやき		ぎんだら、さいきょうみそ		
	やさいのごまあえ			さとう、しろねりごま、しろすりごま	にんじん、はくさい、きょうな、キャベツ
	かきたまじる		とりにく、たまご、わかめ	じゃがいも、でんぶん	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな
9月	ジャージャンどうふごはん	○	ぶたにく、あかみそ、あつあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ほししいたけ、にんじん、たけのこみずに、たまねぎ、にら
	マロニースープ		とりにく	ごまあぶら、マロニー、しろすりごま	しょうが、にんじん、もやし、えのきたけ、ねぎ、チンゲンツアイ
	くだもの				ぼんかん
10火	こぎつねこんぶごはん	○	とりにく、きざみこんぶ、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう、しろいりごま	にんじん、さいいんげん
	きりぼしだいこんのたまごやき		とりにく、たまご	あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、きりぼしだいこん
	ごじる		ぶたにく、だいず、とうにゆう、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、こまつな
12木	ごはん	○		こめ	
	あげざかなのチリソースがけ		キンメダイ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、ごまあぶら、さとう	にんにく、たまねぎ
	はるさめのいたためもの		ぶたにく	あぶら、りよくとうはるさめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、えのきたけ、にら
	わかめととうふのスープ		とうふ、わかめ	ごまあぶら、しろすりごま	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ
13金	スパゲッティクリームソース	○	とりにく、ツナかん、ぎゅうにゆう、なまクリーム、シュレッドチーズ	スパゲッティ、あぶら、こめこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな
	キャロットドレッシングサラダ			じゃがいも、あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、にんにく、パセリ
	くだもの				オレンジ
16月	たにんどん	○	ぶたにく、あぶらあげ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、こまつな
	ごまキムチじる		ぶたにく、とうふ、わかめ	あぶら、さつまいも、しろねりごま	にんじん、えのきたけ、だいこん、はくさいキムチづけ、ねぎ
	ぶどうゼリー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース
17火	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	なめたけ			さとう	えのきたけ
	ししゃものごまやき		ししゃも	こむぎこ、しろいりごま	
	にくじゃがに		ぶたにく、ぎゅうにく	あぶら、しらたき、さとう、じゃがいも、くるまふ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな
18水	ごもくチャーハン	○	ぶたにく、やきちくわ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ホールコーン
	やさいたつぷりあげぎょうざ		ぶたにく、だいず	あげあぶら、ぎょうざのかわ、ごまあぶら、でんぶん、こむぎこ	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、にら
	トックのスープ		とりにく、わかめ	ごまあぶら、トック	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ
	くだもの				みかん
19木	シナモントースト	○		しょくパン、バター、あぶら、さとう、グラニューとう	
	こめこのいかホワイトシチュー		とりにく、いか、ぎゅうにゆう、なまクリーム、シュレッドチーズ	あぶら、じゃがいも、こめこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、パセリ
	だいこんサラダ		くきわかめ	あぶら、さとう、しろいりごま	だいこん、にんじん、きゅうり
25水	ごはん	○		こめ	
	とりのからあげ		とりにく	さとう、でんぶん、こむぎこ、あげあぶら	にんにく、しょうが
	ちゅうかふうきゅうり			さとう、ごまあぶら、しろすりごま、しろいりごま	きゅうり、だいこん
	とんじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	じゃがいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな
26木	くろざとうパン	○		くろざとうパン	
	さかなのパンこやき		なまざけ、こなチーズ	こむぎこ、あぶら、ソフトパンこ	にんにく、パセリ
	ごまドレサラダ		くきわかめ	さとう、ごまあぶら、あぶら、しろすりごま、しろいりごま	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、もやし
	ミネストローネ		とりにく	じゃがいも、シェルマカロニ	しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルームかん、ホールトマトかん、こまつな
27金	にくたつぷりみそラーメン	○	ぶたにく、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、わかめ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、しろいりごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこみずに、もやし、ホールコーン、ねぎ
	バリバリサラダ		ツナかん	じゃがいも、あぶら、ごまあぶら、さとう、あげあぶら、わんたんのかわ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ
	くだもの				いちご