



## 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	食 育 だ より
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
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
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 吳汁	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
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
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

## &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けますと幸いです。よろしくお願ひいたします。



## &lt;栄養バランスのよい食事とは?&gt;

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ことが大切です。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組が考案した献立を取り入れます。

(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 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 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
	ソナサラダ		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	じやがいも, マカロニ	にんじん, はくさい, こまつな
3火	ごもくじやこすし	○	とりにく, ちりめんじやこ, 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		だいす, 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	じやがいも	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	
	にしょくまめのチリコンカーン		ぎゅうにく, ぶたにく, だいす, ひよこまめ, こなチーズ	あぶら, こむぎこ, じやがいも, 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	じやがいも, 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				ぽんかん
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, さやいんげん
	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, だいす, とうにゅう, あかみそ, しろみそ	じやがいも	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
	はるさめのいためもの		ぶたにく	あぶら, りょくとうはるさめ, 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, ぎゅうにく, 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			じやがいも, 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	
	にくじやがに		ぶたにく, ぎゅうにく	あぶら, しらたき, さとう, じやがいも, 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
	やさいたっぷりあげぎょうざ		ぶたにく, だいす	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	
	ごめこのいかホワイトシチュー		とりにく, いか, ぎゅうにく, なまクリーム, シュレッドチーズ	あぶら, じやがいも, 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	じやがいも	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	じやがいも, 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	にくたっぷりみそラーメン	○	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
	パリパリサラダ		ツナかん	じやがいも, 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