



2月給食献立表



目標 寒さに負けない食事をしよう

おたくりつまごめだいにしょうがっこう
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー	たんぱく質
1	火	○	ごはん 魚の西京焼き みぞれ汁	578	24.2
2	水	○	チキンライス 洋風たまご焼き キャベツとジャガイモのスープ	582	24.0
3	木	○	節分ごはん いわしのかば焼き風 ごまみそ汁	599	25.3
4	金	○	カレーミートトースト ポークシチュー くだもの(みかん)	617	28.6
8	火	○	茶飯 のり おでん かぼちゃと大豆のみそがらめ	608	20.6
9	水	○	スパゲッティあけぼのソース ビーンズサラダ	614	21.8
10	木	○	高野めし 甘辛カリカリ豆 沢煮椀	577	21.5
14	月	○	カレーピラフ 白菜のスープ ブラウニー	593	18.3
15	火	○	ヨーグルトトースト かぶの米粉シチュー パリパリサラダ	579	19.5
16	水	○	あぶたま丼 ごまあえ	568	23.3
17	木	○	黒砂糖パン 魚のモルネーソース焼き ミネストローネ	560	29.6
18	金	○	豚肉のしぐれごはん ふくさたまご 春雨のすまし汁	610	27.2
21	月	○	胚芽ごはん のりの佃煮 手作りさつま揚げ 根菜汁	579	24.3
22	火	○	コッパン チキンキエフ風 ボルシチ	558	24.9
24	木	○	上海あんかけ焼きそば レバーとさつまいものごまみそあえ	626	22.5
25	金	○	カレーライス わかめサラダ	656	18.6
28	月	○	山菜おこわ 揚げぎょうざ かんぴょう入りみそ汁	596	21.5

おたより

2月3日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。外から帰ったときや食事の前には忘れずに手洗い・うがいをして、日頃から栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠を心掛けて、元気に過ごしましょう。

節分

2月3日は節分です。節分には「鬼は外、福は内」の掛け声とともに豆をまき、年の数だけ豆を食べる風習があります。また、いわしを焼いたときに出る煙と香りが鬼を追い払うという言い伝えから、冬の枝にいわしの頭を刺して戸口に飾る地域もあります。これらには、その年の病気や災難を払い、一年の幸福を祈る思いが込められています。3日の給食には、豆まきに使う炒り大豆が入った節分ごはんといわしの蒲焼風を出します。

～ のりの日 ～

2月6日はのりの日です。大森は、昔からのりの養殖が盛んに行われていたことで有名です。それにちなんで、8日は板のりを提供します。そのまま食べたり、ごはんをくるんで食べたりして、のりの風味を味わって食べてください。

～ 海の恵み 海藻 ～

海藻は、低エネルギーでヨウ素や食物繊維が豊富です。ヨウ素は新陳代謝を活発にしたり、甲状腺ホルモンをつくらため成長期に大切です。ぬめり成分は食物繊維で、抗がん・抗菌作用や、血中のコレステロール値を下げる働きがあります。

～ 今月の献立紹介 ～

- 1日 みぞれ汁
大根おろしを使った料理には、みぞれ煮やみぞれ鍋など、みぞれという名前が付きます。これは、大根おろしが雪と雨が混ざって降るみぞれと似ているからです。
- 18日 この時期の暦は雨水
雨水とは、降る雪が雨へと変わる頃のことです。積もった雪が解け、川に流れる水を春雨に見立てました。
- 22日 世界の料理：ウクライナ
ロシア料理として有名なボルシチは、実はウクライナが発祥の地といわれることも。チキンキエフはバターを使ったフライです。今回は、給食用にアレンジして提供します。
- 28日 郷土料理献立：栃木県
全国で流通しているかんぴょうの99%は栃木県産と言われています。かんぴょうはユウガオという植物の実から作られます。

節分ごはん

今月の献立からレシピ紹介

【材料 分量(4人分)】

・米	180g	・油	適量
・もち米	60g	・にんじん	20g
・炒り大豆	30g	・油揚げ	20g
・塩	少々	・ごぼう	30g
・しょうゆ	小さじ1	・塩	少々
・水	350g	・しょうゆ	小さじ1
		・砂糖	少々
		・みりん	少々

【作り方】

- ① 米ともち米を研いだら、炒り大豆、調味料、水を入れて炊く。
- ② 油で具材を炒め、調味料で味付けする。
- ③ ①に②を入れ、混ぜ合わせたら完成。

1日あたりの平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム(食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	594	23.3	20.1	1.9	317	2.0	408	0.35	0.56	22	4.1	82	2.7

(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。