



# 2月の予定こんだて表



©大田区

| 日   | 主食                                   | 牛乳 | おかず  | 赤の中間<br>血や肉になる                               | 黄の中間<br>熱や力の元になる                     | 緑の中間<br>体の調子を整える  | 1献 -<br>たんぱく質      | 備考                  |
|-----|--------------------------------------|----|--|--|--------------------------------------|---|--------------------|---------------------|
| 2月  | <b>といて肉野菜飯</b><br>東邦大学連携<br>【偏食改善】献立 | ○  | <b>きのこ春巻き<br/>みぞ汁</b>                                  | 牛乳,鶏肉,油揚げ,豚肉,削り節,カットわかめ                      | 米,麦,油,砂糖,緑豆はるさめ,でんぷん,春巻きの皮,小麦粉,じゃがいも | ごぼう,にんじん,さやいんげん,しょうが,にんにく,えのきたけ,エリンギ,生しいたけ,もやし,たまねぎ,小松菜 | 583 kcal<br>22.0 g |                     |
| 3火  | 豚丼<br>節分献立                           | ○  | <b>えのきと豆腐のスープ<br/>かりかりきなこ豆<br/>果物 (いよかん)</b>           | 牛乳,豚肉,削り節,豆腐,いり大豆(黄大豆),きなこ                   | 米,麦,油,しらすたき,砂糖,車麩                    | にんじん,たまねぎ,ごぼう,ねぎ,えのきたけ,小松菜,いよかん                         | 621 kcal<br>25.2 g |                     |
| 4水  | 麦ごはん<br>東邦大学連携<br>【偏食改善】献立           | ○  | <b>鮭の南部焼き<br/>野菜の甘じょうゆあえ<br/>南六人気みぞ汁</b>               | 牛乳,生鮭,油揚げ,削り節,豆腐,カットわかめ                      | 米,麦,白いりごま,砂糖,じゃがいも                   | しょうが,小松菜,もやし,にんじん,ねぎ                                    | 565 kcal<br>28.9 g |                     |
| 5木  | ココアあげパン                              | ○  | <b>ピーズサラダ<br/>ヌードルスープ</b>                              | 牛乳,うすら豆,ひよこまめ,豚肉                             | コッペパン(無塩),油,砂糖,油,じゃがいも,ヌイユ           | キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ,しょうが,パセリ                     | 575 kcal<br>19.8 g |                     |
| 6金  | 麦ごはん<br>2/6 のりの日                     | ○  | <b>のりどひじきの佃煮<br/>鶏の照り焼き<br/>もやしとわかめの甘酢あえ<br/>けんちん汁</b> | 牛乳,もみり,干ひじき,カットわかめ,削り節,鶏肉,油揚げ,豆腐             | 米,麦,砂糖,油,こんにゃく,じゃがいも                 | しょうが,もやし,にんじん,小松菜,ごぼう,大根,ねぎ                             | 621 kcal<br>26.4 g |                     |
| 9月  | かやくごはん<br>展覧会前<br>かつやく献立「か」          | ○  | <b>焼きししゃも<br/>白菜のおひたし<br/>わかたけ汁</b>                    | 牛乳,油揚げ,鶏肉,ししゃも,削り節,昆布,豆腐,カットわかめ              | 米,麦,油,つきこんにゃく,砂糖                     | ごぼう,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,白菜,小松菜,大根,たけのこ(水煮),えのきたけ,ねぎ       | 586 kcal<br>30.0 g |                     |
| 10火 | ツナトースト<br>かつやく献立「つ」                  | ○  | <b>キャベツと鶏肉のスープ煮<br/>果物 (いよかん)</b>                      | 牛乳,ツナ缶(水煮),ツナ缶(オイル),ピザ用チーズ,鶏肉                | 食パン(無塩),油,マヨネーズ,緑豆はるさめ,ごま油           | たまねぎ,レモン,にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,キャベツ,しめじ,小松菜,いよかん          | 523 kcal<br>22.5 g |                     |
| 12木 | 麦ごはん<br>かつやく献立「や」                    | ○  | <b>ヤンニョムチキン<br/>トック入り卵スープ<br/>ナムル</b>                  | 牛乳,鶏肉,削り節,カットわかめ,鶏卵                          | 米,麦,でんぷん,小麦粉,油,砂糖,ごま油,トック,白いりごま      | にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,えのきたけ,小松菜,もやし                         | 644 kcal<br>23.5 g |                     |
| 13金 | クリームスパゲティ<br>かつやく献立「く」               | ○  | <b>コーンサラダ<br/>チョコパイ</b>                                | 牛乳,ベーコン,鶏肉,むきえび,調理用牛乳,生クリーム,鶏卵               | スパゲティ,油,ごま油,砂糖,ミルクチョコレート,パイ皮         | にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,小松菜,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン              | 619 kcal<br>24.7 g |                     |
| 16月 | 14日(土)の振替休業日のため、給食はありません。            |    |  |  |                                      |   |                    |                     |
| 17火 | 麦ごはん                                 | ○  | <b>ほきの麦みそ焼き<br/>塩肉じゃが<br/>からしあえ</b>                    | 牛乳,ほき,豚肉                                     | 米,麦,砂糖,白すりごま,油,こんにゃく,じゃがいも           | にんにく,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,もやし,小松菜                           | 599 kcal<br>26.4 g |                     |
| 18水 | 上海めん                                 | ○  | <b>にらたまスープ<br/>ピーチセリ</b>                               | 牛乳,豚肉,いか,むきえび,鶏肉,豆腐,鶏卵,粉寒天                   | 油,蒸し中華麺,油,でんぷん,ごま油,白いりごま,砂糖          | にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮),たまねぎ,キャベツ,もやし,小松菜,にら,ネクター           | 559 kcal<br>27.0 g |                     |
| 19木 | 高野豆腐のそぼろ丼                            | ○  | <b>もやしのみそ汁<br/>果物(りんご)</b>                             | 牛乳,鶏肉,高野豆腐,削り節,カットわかめ,豆腐                     | 米,麦,油,砂糖                             | しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,さやいんげん,もやし,えのきたけ,小松菜,りんご             | 584 kcal<br>23.9 g |                     |
| 20金 | 麦ごはん                                 | ○  | <b>にしんの西京焼き<br/>五目豆<br/>かきたま汁</b>                      | 牛乳,にしん,刻み昆布,大豆,削り節,鶏肉,鶏卵                     | 米,麦,油,砂糖,でんぷん                        | しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜                         | 640 kcal<br>29.5 g |                     |
| 24火 | 麦ごはん                                 | ○  | <b>とうふハンバーグ<br/>おろしソース<br/>もやしの酢じょうゆかけ<br/>のっぺい汁</b>   | 牛乳,豚肉,豆腐,レンズまめ,鶏卵,削り節,鶏肉,油揚げ                 | 米,麦,生パン粉,でんぷん,砂糖,こんにゃく,じゃがいも         | ねぎ,干しいたけ,にんじん,大根,もやし,きゅうり,小松菜                           | 624 kcal<br>27.3 g | 2/24(火)<br>5年生社会科見学 |
| 25水 | ごまごはん                                | ○  | <b>千草たまご焼き<br/>じゃこ入り野菜の土佐あえ<br/>じゃがいもとわかめのみそ汁</b>      | 牛乳,鶏肉,鶏卵,ちりめんじゃこ,かつお節(糸削り),削り節,昆布,厚揚げ,カットわかめ | 米,麦,白いりごま,油,砂糖,じゃがいも                 | にんじん,たまねぎ,干しいたけ,小松菜,もやし,ねぎ                              | 609 kcal<br>28.7 g |                     |
| 26木 | 麻婆豆腐丼                                | ○  | <b>春雨スープ<br/>果物(りんご)</b>                               | 牛乳,豚肉,レンズまめ,押し豆腐                             | 米,麦,油,砂糖,ごま油,でんぷん,はるさめ               | にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,ねぎ,にら,たまねぎ,えのきたけ,もやし,りんご  | 603 kcal<br>24.7 g |                     |
| 27金 | 麦ごはん                                 | ○  | <b>ポテトコロッケ<br/>おひたし<br/>白菜のみそ汁</b>                     | 牛乳,豚肉,レンズまめ,削り節,厚揚げ                          | 米,麦,油,じゃがいも,ポテトパウダー,小麦粉,ソフトパン粉       | にんじん,たまねぎ,小松菜,もやし,白菜,えのきたけ,しめじ,ねぎ                       | 634 kcal<br>21.3 g |                     |

\*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。  
\*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。ご了承ください。

## 【今月の献立紹介】

- 2日(月) 東邦大学連携献立 ..... 東邦大学と栄養教諭、栄養士が連携して健康増進に向けた献立開発を行いました。
- 3日(火) 節分献立 ..... 今年の節分は2月3日です。いり大豆にきなこをまぶした『かりかりきなこ豆』を出します。
- 4日(水) 南六人気みぞ汁 ..... 「みぞ汁の具材」人気投票の結果ベスト3になった具材を使ったみぞ汁です。
- 9日(月)~13日(金) かつやく献立 .. 南六小の合い言葉、『か』『つ』『や』『く』のつく料理を作ります。