



2月分 給食献立表




大田区立仲六郷小学校

日	こんだて名		牛乳 たんぱく質	おたより	
2月	ソフト麺 ミートソース じゃがいものハニーサラダ くだもの	タイムスリップ給食 「ソフト麺」	大田区学校給食週間	○	612 kcal 22.4 g
3火	節分ごはん いわしハンバーグ すまし汁	節分給食		○	646 kcal 31.4 g
4水	レモンシュガートースト ホワイトシチュー バランスサラダ			○	601 kcal 21.6 g
5木	おえかきオムライス ABCスープ くだもの			○	568 kcal 23.2 g
6金	ごはん 焼きのり さばの文化干し 五目煮 みそ汁	海苔の日 給食		○	627 kcal 26.9 g
9月	ごはん かつおの変わりみそがらめ からししょうゆあえ 沢煮椀			○	585 kcal 28.1 g
10火	ブルコギ丼 春雨スープ ぶどうゼリー			○	612 kcal 21.5 g
11水	建 国 記 念 の 日				
12木	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ くだもの			○	568 kcal 25.1 g
13金	エクレアパン ポークシチュー 海藻サラダ			○	611 kcal 21.8 g
16月	こぎつねごはん ふくさ卵 具たくさんみそ汁			○	583 kcal 27.4 g
17火	あしたばパン 照り焼きチキン マスタードサラダ コーンチャウダー			○	610 kcal 26.0 g
18水	五目あんかけ焼きそば さつまいもとじゃこの甘辛揚げ くだもの			○	623 kcal 26.2 g
19木	ごはん 鮭のステーキソースがけ 野菜と油揚げのおひたし かきたま汁			○	600 kcal 28.8 g
20金	チキンカレーライス ツナサラダ			○	669 kcal 19.8 g
23月	天 皇 誕 生 日				
24火	ジャージャー麺 いかとじゃがいもの揚げ塩 くだもの			○	630 kcal 24.9 g
25水	胚芽ごはん 銀だらの西京焼き こまあえ けんちん汁			○	568 kcal 24.5 g
26木	セルフチキンカツバーガー かぶとレンズ豆のスープ ミルクコーヒーゼリー			○	612 kcal 24.5 g
27金	ごはん すき焼き煮 みそ香あえ			○	586 kcal 23.3 g

各地で違う 節分


2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声




多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたりします。

まく豆



北海道、東北、信越、九州南部などの家庭によって、殻付きの落花生をまきます。後で拾いやすく清潔なことが理由とされています。

食べ物




いわしを焼いて食べる、太巻きやけんちん汁を食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が各地に残っています。

「みそ汁の具材」人気投票結果

仲六郷小学校の好きなみそ汁の具材ベスト3

1位 わかめ 2位 とうふ 3位 じゃがいも

大田区学校給食週間の取組の一環として、区内の全小中学校の児童生徒を対象に“好きなみそ汁の具材”のアンケートが行われました。ベスト3に選ばれた具材を使ったみそ汁は、2月6日(金)の給食で提供します。




今月の献立紹介

★2日(月)
昭和の給食でおなじみだった「ソフト麺」を、ミートソースと一緒にいただきます。

★4日(水)
校長先生の故郷・八丈島で収穫された「八丈島フルーツレモン」を使ったトーストです。

★5日(木)
オムライスの上にケチャップで自由に絵や字を描くのが「おえかきオムライス」です。

★6日(金)
2月6日の海苔の日に合わせて、焼きのりを提供します。



※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。
※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
※今月のくだものは、りんご、みかん類、いちごを予定しています。
※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さまと一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。

日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質
2月	ソフトめん ミートソース じゃがいものハニーサラダ くだもの（りんご）	○	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく,だいす,こなチーズ	ソフトめん,サラダあぶら,バター,こむぎこ,さとう,じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,きゅうり,キャベツ,りんご	612 kcal 22.4 g
3火	せつぶんごはん いわしハンバーグ すましじる	○	だいす,あおのり,ぎゅうにゅう,いわしすりみ,ぶたひきにく,とりひきにく,おしどうふ,しろみそ,あかみそ,けずりぶし(さば),だしこんぶ	こめ,むぎ,でんぶん,さとう,サラダあぶら,パンこ,しろすりこま,こまあぶら	たまねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ,えどな	646 kcal 31.4 g
4水	レモンシュガートースト ホワイトシチュー バランスサラダ	○	ぎゅうにゅう,とりにく,とりがら,ひよこまめ,なまクリーム,こなチーズ,めひじき,あぶらあげ	しょくパン,ソフトマーガリン,グラニューとう,さとう,サラダあぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,つきこんにゃく	レモン,にんじん,たまねぎ,しょうが,マッシュルーム,パセリ,えどな,きゅうり	601 kcal 21.6 g
5木	おえかきオムライス ABCスープ くだもの（いちご）	○	とりにく,たまご,ぎゅうにゅう,とりがら	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら,さとう,マカロニ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ,いちご	568 kcal 23.2 g
6金	ごはん やきのり さばのぶなかぼし ごもくに みそじる	○	ぎゅうにゅう,やきのり,さばぶなかぼし,とりにく,けずりぶし(さば),きぬごしどうふ,わかめ,しろみそ,あかみそ	こめ,むぎ,サラダあぶら,こんにゃく,さとう,じゃがいも	にんじん,だいこん,ごぼう,ほししいたけ	627 kcal 26.9 g
9月	ごはん かつおのかわりみそがらめ からししょうゆあえ さわにわん	○	ぎゅうにゅう,かつお,しろみそ,けずりぶし(さば),ぶたにく	こめ,むぎ,でんぶん,あげあぶら,じゃがいも,さとう,しろいりこま	しょうが,にんじん,はくさい,もやし,えどな,だいこん,たけのこみず,ほししいたけ,ねぎ	585 kcal 28.1 g
10火	プルコギどん はるさめスープ ぶどうゼリー	○	ぶたにく,ぎゅうにゅう,とりがら,とりにく,こなかんてん	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,しろすりこま,こまあぶら,でんぶん,りよくとうはるさめ	にんにく,ねぎ,にんじん,たまねぎ,しろすりこま,しょうが,はくさい,ねぎ,チンゲンサイ,ぶどうジュース	612 kcal 21.5 g
12木	カレーうどん ちくわのいそべあげ くだもの（せとか）	○	だしこんぶ,あつけすり(さば),ぶたにく,あぶらあげ,ぎゅうにゅう,やきちくわ,たまご,あおのり	れいとううどん,でんぶん,こむぎこ,あげあぶら	たまねぎ,にんじん,しめじ,ねぎ,えどな,せとか(かんきつ類)	568 kcal 25.1 g
13金	エクレアパン ポークシチュー かいそうサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりがら,なまクリーム,かいそうミックス	ミルクパン,チョコレート,トッピングシュガー,サラダあぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,こまあぶら,さとう,しろいりこま	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,しょうが,きゅうり,もやし	611 kcal 21.8 g
16月	こぎつねごはん ふくさたまご ぐたくさんみそじる	○	あぶらあげ,ぎゅうにゅう,とりひきにく,たまご,けずりぶし(さば),なまあげ,しろみそ,あかみそ	こめ,むぎ,さとう,しろいりこま,サラダあぶら,じゃがいも	さやいんげん,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,キャベツ,えどな	583 kcal 27.4 g
17火	あしたばパン てりやきチキン マスタードサラダ コーンチャウダー	○	ぎゅうにゅう,とりにく,とりがら,なまクリーム	あしたばパン,サラダあぶら,さとう,バター,こむぎこ	キャベツ,にんじん,きゅうり,にんにく,たまねぎ,しょうが,クリームコーン,パセリ	610 kcal 26.0 g
18水	ごもくあんかけやきそば さつまいもとじゃこのあまからあげ くだもの（かんべい）	○	ぶたにく,とりがら,いか,ぎゅうにゅう,だいす,ちりめんじゃこ	サラダあぶら,むしちゅうかめん,さとう,でんぶん,こまあぶら,さつまいも,くろいりこま	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,たけのこみず,ほししいたけ,もやし,キャベツ,えどな,かんべい(かんきつ類)	623 kcal 26.2 g
19木	ごはん さけのステーキソースがけ やさいとあぶらあげのおひたし かきたまじる	○	ぎゅうにゅう,さけ,あぶらあげ,けずりぶし(さば),きぬごしどうふ,たまご	こめ,むぎ,でんぶん,あげあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,もやし,えどな,ねぎ,こねぎ	600 kcal 28.8 g
20金	チキンカレーライス ツナサラダ	○	とりにく,とりがら,ぎゅうにゅう,ツナ	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,さとう,マヨネーズ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,レモンかじゅう	669 kcal 19.8 g
24火	ジャージャーめん いかとじゃがいものあげしお くだもの（はまさき）	○	ぶたひきにく,とりがら,はちょうみそ,ぎゅうにゅう,いか	サラダあぶら,むしちゅうかめん,さとう,かたくりこ,でんぶん,じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこみず,ねぎ,もやし,きゅうり,はまさき(かんきつ類)	630 kcal 24.9 g
25水	はいがごはん ぎんだらのさいきょうやき こまあえ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう,ぎんだら,しろみそ,けずりぶし(さば),とりにく,きぬごしどうふ	こめ,はいがまい,さとう,しろすりこま,しろねりこま,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんじん,もやし,えどな,キャベツ,だいこん,ごぼう,ねぎ	568 kcal 24.5 g
26木	セルフチキンカツバーガー かぶとレンズまめのスープ ミルクコーヒーゼリー	○	とりにく,たまご,ぎゅうにゅう,とりがら,レンズまめ,こなかんてん,なまクリーム	かしわパン,こむぎこ,パンこ,さとう,サラダあぶら	キャベツ,にんじん,たまねぎ,しょうが,かぶ	612 kcal 24.5 g
27金	ごはん すきやきに みそかあえ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,けずりぶし(さば),しろみそ	こめ,むぎ,サラダあぶら,こんにゃく,さとう,こまあぶら,しろいりこま	だいこん,はくさい,エリンギ,ねぎ,えどな,にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ	586 kcal 23.3 g