


 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	エネルギー 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	○	612 kcal 22.4 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。後で拾いやくすく清潔なことが理由と言われています。 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ゃくを食べるなどの風習が各地に残っています。
3火	節分ごはん いわしハンバーグ すまし汁	○	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	○	627 kcal 26.9 g	
9月	ごはん かつおの変わりみそがらめ からしじょうゆあえ 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 具だくさんみそ汁	○	583 kcal 27.4 g	「みそ汁の具材」人気投票結果 仲六郷小学校の 好きなり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“好きなりみそ汁の具材”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。
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かけ 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 ごまあえ 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} 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	

※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。

2月のこんだて表

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	エネルギー 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)	○	きゅうにゅう,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 すまじる	○	だいす,あおのり,きゅうにゅう,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(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,しろすりごま,こまあぶら	たまねぎ,しょうが,ににく,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	○	きゅうにゅう,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,つきこんにゅく	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,きゅうにゅう,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 さばのぶんかぼし ごもくに みそしる	○	きゅうにゅう,やきのり,さばぶんかぼし,とりにく,けずりぶ(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,ほしにいたけ	627 kcal 26.9 g
9月	ごはん かつおのかわりみそがらめ からしじょうゆあえ さわにわん	○	きゅうにゅう,かつお,しろみそ,けずりぶ(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,しろいりごま	しょうが,にんじん,はくさい,もやし,えどな,だいこん,だけのこみず,ほししいたけ,ねぎ	585 kcal 28.1 g
10火	ブルコギどん はるさめスープ ぶどうゼリー	○	ぶたにく,きゅうにゅう,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,しろすりごま,こまあぶら,でんぶん,りょくとうはるさめ	にんにく,ねぎ,にんじん,たまねぎ,もやし,にら,しょうが,はくさい,ねぎ,チングンサイ,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,きゅうにゅう,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(かんきつるい)	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	○	きゅうにゅう,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,しろいりごま	ににく,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 ぶくさたまご ぐだくさんみそしる	○	あぶらあげ,きゅうにゅう,とりひきにく,たまご,けずりぶ(さば),なまあげ,しろみそ,あかみそ	こめ,むぎ,さとう,しろいりごま,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 マスター豆サラダ コーンチャウダー	○	きゅうにゅう,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(かんぺい)	○	ぶたにく,とりがら,いか,きゅうにゅう,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,ごまあぶら,さつまいも,くろいりごま	しょうが,ににく,にんじん,たまねぎ,だけのこみすに,ほししいたけ,もやし,キャベツ,えどな,かんぺい(かんきつるい)	623 kcal 26.2 g
19木	ごはん さけのステーキソースかけ やさいとあぶらあげのおひたし かきたまじる	○	きゅうにゅう,さけ,あぶらあげ,けずりぶ(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,きゅうにゅう,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,はっちょみそ,きゅうにゅう,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,ににく,たまねぎ,にんじん,だけのこみすに,ねぎ,もやし,きゅうり,はまさき(かんきつるい)	630 kcal 24.9 g
25水	はいがごはん きんだらのさいきょうやき ごまあえ けんちんじる	○	きゅうにゅう,ぎんだら,しろみそ,けずりぶ(さば),とりにく,きぬごしどうふ	こめ,はいがまい,さとう,しろすりごま,しろねりごま,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} 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,きゅうにゅう,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	○	きゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,けずりぶ(さば),しろみそ	こめ,むぎ,サラダあぶら,こんにゃく,さとう,ごまあぶら,しろいりごま	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