



2月給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	小江戸カレー ごまじゃこサラダ くだもの 牛乳	869	26.1
2	火	五目おこわ つみれのみそ汁 大豆とお芋の揚げ煮 くだもの 牛乳	851	28.4
3	水	ココアパン ひじきとチーズのオムレツ レモンマリネ ポトフ 牛乳	795	33
4	木	黒米ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨の炒め物 こづゆ 牛乳	777	30.5
5	金	ごはん 焼き海苔 魚の大葉みそ焼き 油揚げ入り和え物 むらくも汁 牛乳	749	33.3
8	月	チキンライス 白菜とマカロニのスープ スコップクリームコロッケ 牛乳	812	29
9	火	牛丼 じゃがいもと水菜の昆布サラダ いよかん 牛乳 ★日本の畜産業&3年生応援メニュー!!	841	32.4
10	水	ガーリックトースト クラムチャウダー 花野菜サラダ 牛乳	785	31.3
11	祝	建国記念の日		
12	金	キムタクごはん 小いわしのカレー揚げ れんこんきんぴら みそ汁 牛乳	781	29.6
15	月	スパゲティ味噌ミートソース 牛乳 ジュリエンスープ ココアチョコケーキ	833	32
16	火	ほたてごはん 豚汁 牛乳 豚肉と凍り豆腐の甘辛揚げ くだもの	793	29
17	水	フレンチトースト ポークビーンズ 大根サラダ 牛乳	783	31.4
18	木	ごはん 魚のごまだれ焼き おかか和え 煮みそ 牛乳	744	33.5
19	金	カツ丼 けんちん汁 くだもの 牛乳 ★3年生応援メニュー!!	908	34.2
22	月	ごはん 魚の香味焼き ツナと春雨の和え物 呉汁 牛乳	839	34.7
23	祝	天皇誕生日		
24	水	定期考査 給食なし		
25	木	定期考査 給食なし		
26	金	カレーあんかけ焼きそば 海藻サラダ きなこ芋 牛乳	794	30.8
平均			810	31.2

* 食育だより *

今年2月3日が立春！暦の上では春ですが、寒さはもう少し続きます。風邪をひかないためには、日頃からバランスのとれた食生活をするのが大切です。三食しっかり食べ、様々な食品から栄養をとるように心がけましょう。

毎月19日は
「食育の日」
だっぴー！



～今月の献立から～

< 2日 【節分】
いわしつみれのみそ汁・大豆とお芋の揚げ煮 >

節分は立春の前日で、冬が終わり春になる季節の変わり目を指します。節分に豆をまく行事は「ついな」と呼ばれ、悪を追い払い福を呼び込む意味があります。その豆を食べると一年間健康に過ごせると言われています。また、鬼は「ひいらぎのとげ」と「いわしのにおい」を嫌うため、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさして家の入り口に置き、鬼を追い払うという風習もあります。



< 5日 焼き海苔 >

2月6日は海苔の日。大田区大森地域では、古くから海苔の養殖が行われてきました。昭和の途中でその歴史は閉じられましたが、今も多く海苔問屋が残り、海苔流通の要として生き続けています。地元・大田区の伝統ある食文化を受け継いでほしいという思いから、前日5日の給食では海苔屋の方から「焼き海苔」を提供していただきます！

< 9日 牛丼 >

現在、新型コロナウイルス感染拡大によって、農業や畜産業、外食産業などで大きなダメージを受けています。そこで、大田区では生産者を応援するため、特別に和牛を届けていただけることになりました！

毎日の給食は、自然の恵みや生き物の命をいただいているだけでなく、様々な方々に支えられて出来上がっているのです。

「ありがとう」という気持ちを込めて、毎日いただくようにしましょう♪



< 4日 こづゆ 福島県 >

< 18日 煮みそ 愛知県 >

1年生は、冬休みの家庭科の宿題で、「日本各地の食文化」について調べました。そのレポートの中から、2つの郷土料理を給食で取り入れてみました！

★こづゆ…福島県会津地方を代表する料理。山の幸、海の幸がふんたんに入る薄味の上品な汁ものです。

★煮みそ…愛知県西三河地方で昔から食べられてきた料理。旬の野菜や地元でとれる食材を自家製の豆みそで煮込んだものです。

【**3年生応援メニュー**】

9日 昆布 9日 いよかん 19日 カツ丼

よろこんぶ！いい予感！試験に勝つ！

給食室からささやかな応援です！！

受験当日は脳を目覚めさせるために、

必ず朝食をとって出掛けましょう。



ファイト
だっぴー!!