



2月 献立表



目標：かたづけは きれいに手早く じゅんじょよく

大田区立山王小学校

日 に ち	よ う 日	こんだて	体内での働き			だし	栄養量		節分
			(黄) カ・熱になるもの	(赤) 血・肉・骨になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
3	月	節分ごはん 牛乳 小いわしのカレー揚げ おひたし 大根とえのきのみそ汁	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	あぶらあげ いわし いりだいず あつあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが はくさい こまつな もやし だいこん えのき ねぎ たまねぎ	かつおぶし	568	25.4	2月2日は節分です。いわしとひいらぎという植物で鬼を退治したという話があります。節分献立には、頭と内臓を取った小いわしを使います。
4	火	チーズチリドッグ 牛乳 チキンポトフ くだもの	むえんパン さとう あぶら でんぷん じゃがいも	ウインナー チーズ とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん キャベツ こまつな りんご	とりがら	552	25.4	
5	水	カレーうどん 牛乳 たこぺったん くだもの	うどん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	とりにく あぶらあげ たこ だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな コーン キャベツ しょうが みかん	かつおぶし	587	22.3	
6	木	ごはん 焼きのり 牛乳 肉じゃが煮(牛肉) ごま和え	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま	のり ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	かつおぶし	555	21.8	のり 2月6日はのりの日です。のりは、昔から日本で食べられている食品で、多くの栄養素が含まれていることから「海の栄養」とよばれています。大田区はのり養殖発祥の地といわれています。それにちなんで、焼きのりを提供します。ごはんと一緒に、味わっていただきますよ。
7	金	韓国風鶏つくね丼 牛乳 めかたまスープ くだもの	こめ むぎ ごまあぶら マヨネーズ さとう でんぷん ごま	とりにく ひじき たまご めかぶ ぎゅうにゅう	にら キムチ もやし こまつな にんじん にんにく たまねぎ ぼんかん	とりがら	583	25.4	
10	月	五目ごはん 牛乳 親子たまご焼き 豆腐汁	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく だいず とうふ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ こまつな ごぼう だいこん しめじ ねぎ	かつおぶし	612	30.3	
12	水	セルフ照り焼きチキンバーガー 牛乳 ミネストローネ くだもの	ミルクパン さとう でんぷん あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく ベーコン ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	キャベツ にんにく セロリー にんじん たまねぎ しょうが はるみ	とりがら	612	28.6	
13	木	玄米ごはん のりの佃煮 牛乳 わかさぎのから揚げ 鶏肉と里芋の煮物	こめ げんまい さとう みずあめ でんぷん あぶら こんにやく さといも	とりにく のり わかさぎ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん こまつな	かつおぶし	580	22.9	
14	金	スパゲッティきのこソース 牛乳 ピーズサラダ チョコブラウニー	スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ チョコチップ	とりにく いんげんまめ たまご ぎゅうにゅう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	-	696	24.7	チョコ ブラウニー ブラウニーはチョコレートを 使った焼き菓子 です。 チョコレートに 含まれるテオブロミンという成分には幸福感をもたらず効果があるので、チョコレートを 食べるよりラック クスするというわ れられています。
17	月	胚芽ごはん 牛乳 魚のねぎソースかけ 白菜のごま醤油和え じゃがいもと厚揚げのみそ汁	こめ はいがまい さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	さわら あつあげ わかめ ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな もやし えのきだけ	かつおぶし	602	27.6	
18	火	オレンジフレンチトースト 牛乳 サーモンのクリームシチュー フレンチサラダ	むえんパン さとう バター あぶら さつまいも	たまご さけ とりにく とうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	オレンジジュース しょうが にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり	とりがら	609	24.9	
19	水	豚肉とピーマンの中華丼 牛乳 もやしときゅうりのナムル みかん入り牛乳寒天	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく こなかてん なまクリーム ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし きゅうり みかん	とりがら	569	19.9	
20	木	小松菜ドライカレーライス 牛乳 わかめサラダ くだもの	こめ むぎ あぶら さとう あぶら	とりにく だいず わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ ほしぶどう こまつな キャベツ きゅうり ぼんかん	とりがら	590	27.9	
21	金	牛肉のしぐれごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ あんかけ汁	こめ むぎ あぶら さとう うどん でんぷん	ぎゅうにく いか とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼう しょうが さやいんげん にんじん だいこん もやし ねぎ こまつな	かつおぶし	649	28.6	
25	火	わかめごはん 牛乳 ふくさ卵 田舎汁 くだもの	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	わかめ とりにく ひじき たまご あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな だいこん しめじ ねぎ なめこ はまさき	かつおぶし	575	25.1	魚とごぼうの 磯香揚げ 鮭の角切りとご ぼう、じゃがい もを油で揚げ て、塩と青のり をまぶした料理 です。 全体に味をつ けるのではなく、 塩を最後にま ぶすことで減 塩になります。 表面に塩がつ いている方が、 味を感じやす くなるからです。
26	水	焼きそば 牛乳 ピーズポテト くだもの	むしちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぷん	ぶたにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら いちご	-	559	23.5	
27	木	こぎつねごはん 牛乳 魚とごぼうの磯香揚げ けんちん汁	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぷん じゃがいも こんにやく	あぶらあげ さけ あおのり とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん しいたけ えのき ねぎ	かつおぶし	631	25.4	
28	金	黒砂糖パン 牛乳 マーマレードチキン ツナサラダ ABCスープ	くろざとうパン あぶら さとう マカロニ	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	にんにく マーマレード キャベツ きゅうり にんじん しょうが セロリー たまねぎ トマト	とりがら	599	27.7	

1日 あたりの 平均 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 相当量	カルシウム	鉄	レチノール 活性当量	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	* 栄養量は中学年を1.0として考え、低学年0.85倍、 高学年1.15倍に換算します。 * 食材料購入や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。
	kcal	g	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	mg	mg	
	591	24.4	21.1	1.9	345	2.1	243	0.26	0.48	16	6.1	88	2.7	