



# 2月 学校給食献立表

大田区立清水窪小学校

| 日          | 献立名                    | 牛乳 | 赤のなかま<br>血や肉になる   |             | 黄色のなかま<br>熱や力のもとになる |             | 緑のなかま<br>体の調子を整える        |                | エネルギー<br>たんぱく質<br>g |
|------------|------------------------|----|-------------------|-------------|---------------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------------|
|            |                        |    | たんぱく質             | 無機質         | 炭水化物                | 脂質          | カロテン                     | ビタミンC          |                     |
| 2日<br>(月)  | タジヤリン                  | ○  | 豚ひき肉              |             | スパゲティ 砂糖            | オリーブ油       | にんじん 赤ピー マン ピーマン ホールトマト  | にんにく しょうが たまねぎ | 562 kcal<br>22.8 g  |
|            | ソパ・パラグアージャ             |    | たまご               | 牛乳 チーズ      | コーンミール              | あぶら油        |                          | たまねぎ           |                     |
|            | フレンチサラダ                |    |                   |             | 砂糖                  | あぶら油        | にんじん                     | キャベツ キゅうり      |                     |
| 3日<br>(火)  | セルフ恵方巻                 | ○  | 鶏ひき肉 油揚げ 削り節 たまご  | 昆布 焼きのり     | ごめ 麦 砂糖             |             | にんじん                     | ほんししいたけ きゅうり   | 562 kcal<br>27.1 g  |
|            | 大豆の五目煮                 |    | 豚肉 大豆 削り節         |             | こんにゃく               | あぶら油        | にんじん                     | ごぼう            |                     |
|            | いわしのつみれ汁               |    | いわしのすり身 削り節 豆腐    |             |                     |             | にんじん                     | だいこん ねぎ        |                     |
| 4日<br>(水)  | 黒糖パン                   |    |                   |             | 黒糖パン                |             |                          |                |                     |
|            | ムサカ                    | ○  | 鶏ひき肉 牛乳 チーズ       | じゃがいも 小麦粉   | オリーブ油<br>あぶら油 バター   | にんじん ホールトマト | にんにく たまねぎ マッシュルーム        |                | 588 kcal<br>26.9 g  |
|            | レヴィシアスープ<br>(ひよこ豆のスープ) |    | 鶏がら ベーコン 鶏肉 ひよこまめ | じゃがいも       | オリーブ油               | にんじん        | しょうが たまねぎ キャベツ           |                |                     |
| 5日<br>(木)  | ピビンバ                   | ○  | 豚ひき肉 たまご          | ごめ 麦 砂糖     | あぶら油 あぶら油           | にんじん 小松菜    | しょうが もやし                 |                | 645 kcal<br>28.8 g  |
|            | じゃがいもチヂミ               |    | 鶏がら               | じゃがいも 小麦粉   | あぶら油 あぶら油           | にら          | たまねぎ                     |                |                     |
|            | チゲスープ                  |    | 鶏がら 豚肉            |             |                     | にんじん にら     | しょうが はくさいキムチ えのきだけ       |                |                     |
| 6日<br>(金)  | ごはん                    | ○  |                   | ごめ 麦        |                     |             |                          |                | 544 kcal<br>21.2 g  |
|            | のりの佃煮                  |    |                   | もみのり        | さとう 砂糖 水あめ          |             |                          |                |                     |
|            | 大根と豚肉のべっこ煮             |    | 削り節 豚肉 厚揚げ        | こんにゃく じゃがいも | あぶら油                | にんじん にら     | ごぼう ほんししいたけ だいこん         |                |                     |
|            | からしあえ                  |    | 削り節               | さとう 砂糖      |                     | にんじん 小松菜    | キャベツ                     |                |                     |
|            |                        |    |                   |             |                     |             |                          |                |                     |
| 9日<br>(月)  | コーンピラフ                 | ○  | 鶏肉                | ごめ 麦        | あぶら油                | にんじん ピーマン   | にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールコーン |                | 575 kcal<br>30.4 g  |
|            | 鶏肉の香味焼き                |    | 鶏肉                |             |                     |             | にんにく しょうが ねぎ             |                |                     |
|            | 野菜スープ                  |    | 鶏がら 鶏肉            |             |                     | にんじん 小松菜    | しょうが はくさい もやし ねぎ         |                |                     |
| 10日<br>(火) | ごはん                    | ○  |                   | ごめ 麦        |                     |             |                          |                | 572 kcal<br>29.4 g  |
|            | 魚のカレー焼き                |    |                   |             |                     |             | しょうが たまねぎ                |                |                     |
|            | おかか和え                  |    | かつお節              |             |                     | こまつな 小松菜    | にんじん キャベツ もやし            |                |                     |
|            | きのこのみそ汁                |    | 削り節 油揚げ 豆腐        |             |                     |             | ほんししいたけ えのきだけ しめじ たまねぎ   |                |                     |
| 11日<br>(水) | 建国記念の日                 |    |                   |             |                     |             |                          |                |                     |

※都合により、献立は変更する場合があります。

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。

## ●献立紹介●

| 2日   | 3日  | 4日   | 5日  | 6日   |
|--|---|--|---|--|
| こんだて<br>バラグアイ献立  | せつぶんにんたて<br>節分献立  | こんだて<br>ギリシャ献立   | からこにんだて<br>韓国献立   | むいか<br>ひこんだて<br>海苔の日献立   |
| タジヤリンは、お客さんが来た時など<br>特別な日に食べる麺料理です。<br>ソパ・パラグアージャは、スープを作<br>ろうとしたらおいしいパンができるで<br>す。どちらもバラグアイを代表する料<br>理です。 | 恵方巻は、節分の日に、その年の縁起<br>の良い方角を向いて、食べる太巻き寿<br>司です。また、「豆まさ」や玄関に飾<br>る「終いわし」などは、邪気(鬼)を<br>払い、無病息災を願うものとしてあり<br>ます。そのため、大豆やいわしを使っ<br>た料理と一緒に提供しています。 | ムサカは、「ラザニア」に似ています<br>が、パスタの代わりにナスやジャガイ<br>モを使ったギリシャやトルコで伝統的<br>な料理です。レヴィシアスープは、ギ<br>リシャの伝統的な「ひよこ豆のスー<br>プ」で、家庭や学校給食などでよく食<br>べられる料理です。 | ピビンバは、韓国語で「ビビム(混ぜ<br>る)」+「パブ(ごはん)」を意味する<br>混ぜごはん料理です。チヂミは、韓国<br>のおもなお祝い料理で、外側はパリッと<br>中側はもっちりとした食感が特徴です。<br>チゲスープは、キムチや肉などを葉味や<br>味噌で煮込んだ鍋料理です。 | おおば おおもり<br>えじじい のり よう<br>大田区大森では、江戸時代から海苔の養<br>殖が盛んでしたが、1963年に長い歴史<br>に幕を閉じました。しかし、大森地域で<br>いま のじゆう のこ<br>は、今でも海苔問屋が残っていることか<br>ら「海苔のふるさと」として広く知られ<br>ています。「海苔の日」に合わせて、の<br>りの佃煮を提供します。 |



# 2月 学校給食献立表

大田区立清水窪小学校

| 日          | 献立名          | 牛乳 | 赤のなかま<br>血や肉になる            |            | 黄色のなかま<br>熱や力のもとになる              |                        | 緑のなかま<br>体の調子を整える  |                            | エネルギー<br>たんぱく質     |
|------------|--------------|----|----------------------------|------------|----------------------------------|------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|
|            |              |    | たんぱく質                      | 無機質        | 炭水化物                             | 脂質                     | カロテン               | ビタミンC                      |                    |
| 12日<br>(木) | ホイコーロー丼      | ○  | 豚肉 鶏がら                     |            | ごめ 米 穀 砂糖 片栗粉                    | あぶら 油                  | にんじん               | にんにく しょうが たけのこ キャベツ        | 592 kcal<br>22.3 g |
|            | めかぶスープ       |    | 鶏がら 豆腐                     | めかぶわかめ     | かたりごに 片栗粉                        |                        | にんじん 小松菜           | たまねぎ                       |                    |
|            | くだもの         |    |                            |            |                                  |                        |                    | みかん                        |                    |
| 13日<br>(金) | あしたばパン       | ○  |                            |            | あしたばパン                           |                        |                    |                            | 606 kcal<br>27.7 g |
|            | ホワイトシチュー     |    | ベーコン<br>豚肉 鶏がら             | 牛乳 生クリーム   | じゃがいも 小麦粉                        | あぶら 油 バター              | にんじん バセリ           | たまねぎ しょうが マッシュルーム          |                    |
|            | バナナプラウニー     |    | たまご                        | 牛乳 生クリーム   | 小麦粉 さんおんとう 三温糖 ミルク<br>チョコレート 粉砂糖 | あぶら 油 バター              |                    | バナナ                        |                    |
| 16日<br>(月) | ごはん          | ○  |                            |            | ごめ 米 穀                           |                        |                    |                            | 570 kcal<br>31.3 g |
|            | 魚の照り焼き       |    | ぶり                         |            |                                  |                        |                    | しょうが                       |                    |
|            | ごまあえ         |    |                            |            | さとう 砂糖                           | しろねりごま<br>白すりごま        | にんじん 小松菜           | もやし キャベツ                   |                    |
|            | はくさいのみぞ汁     |    | けずり節 豆腐                    | カットわかめ     |                                  |                        |                    | たまねぎ はくさい ねぎ<br>えのきだけ      |                    |
| 17日<br>(火) | 四川豆腐丼        | ○  | 豚ひき肉 鶏がら<br>豆腐             |            | ごめ 米 穀 砂糖 片栗粉                    | あぶら 油                  | にんじん               | にんにく しょうが 干ししいたけ たまねぎ たけのこ | 546 kcal<br>23.9 g |
|            | 春雨スープ        |    | 鶏がら 鶏肉                     |            | はるさめ                             |                        | にんじん 小松菜           | しょうが たまねぎ もやし              |                    |
|            | くだもの         |    |                            |            |                                  |                        |                    | いちご                        |                    |
| 18日<br>(水) | 豚肉と青菜のあんかけそば | ○  | 豚肉 鶏がら                     |            | 蒸し中華めん 片栗粉<br>さとう 砂糖             | あぶら 油                  | にんじん 小松菜<br>チンケンサイ | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ        | 602 kcal<br>27.3 g |
|            | キャンディポテト     |    |                            |            | さつまいも 砂糖                         | あぶら 油 バター              |                    |                            |                    |
|            |              |    |                            |            |                                  |                        |                    |                            |                    |
| 19日<br>(木) | 高野めし         | ○  | とりにく あぶらあ 油揚げ<br>けずり節 高野豆腐 |            | ごめ 米 穀                           | あぶら 油                  | にんじん               |                            | 559 kcal<br>27.5 g |
|            | 鶏肉のねぎごまソースかけ |    | とりにく 鶏肉                    |            | さとう 砂糖                           | あぶら 油<br>しろ 白すりごま      |                    | ねぎ                         |                    |
|            | のっpei汁       |    | けずり節 鶏肉<br>あぶらあ 油揚げ        | 片栗粉        | こんにゃく さといも<br>かたりごに 片栗粉          |                        | にんじん               | だいこん はくさい                  |                    |
| 20日<br>(金) | チキンライス       | ○  | とりにく 鶏肉                    |            | ごめ 米 穀                           | あぶら 油 バター              | にんじん バセリ           | たまねぎ マッシュルーム               | 585 kcal<br>27.6 g |
|            | 洋風たまご焼き      |    | とりにく 鶏ひき肉 たまご              |            |                                  |                        | エッグケア<br>マヨネーズ     | たまねぎ                       |                    |
|            | 豆腐と野菜のスープ    |    | とりにく 鶏がら 鶏肉<br>とうふ とうふ     |            |                                  | あぶら 油                  | にんじん               | しょうが たまねぎ はくさい             |                    |
| 23日<br>(月) | 天皇誕生日        |    |                            |            |                                  |                        |                    |                            |                    |
| 24日<br>(火) | ごはん          | ○  |                            |            | ごめ 米 穀                           |                        |                    |                            | 564 kcal<br>27.0 g |
|            | ゼリーフライ       |    | おから                        |            | じゃがいも 小麦粉 パン粉                    | あぶら 油                  | にんじん               | たまねぎ ねぎ                    |                    |
|            | ゆで野菜の酢じょうゆかけ |    |                            |            | さとう 砂糖                           |                        | にんじん               | きゅうり キャベツ                  |                    |
|            | けんちん汁        |    | けずり節 油揚げ                   |            | こんにゃく                            | あぶら 油                  | にんじん               | ごぼう だいこん ねぎ                |                    |
| 25日<br>(水) | ナン           | ○  |                            |            | ナン                               |                        |                    |                            | 620 kcal<br>29.6 g |
|            | キーマカレー       |    | 豚ひき肉 鶏ひき肉                  |            | 小麦粉 砂糖                           | あぶら 油                  | にんじん ホールトマト        | にんにく しょうが セロリー たまねぎ        |                    |
|            | わかめサラダ       |    |                            | カットわかめ     | さとう 砂糖                           | あぶら 油                  | にんじん               | きゅうり もやし ホールコーン            |                    |
| 26日<br>(木) | 玄米ごはん        | ○  |                            |            | ごめ 玄米                            |                        |                    |                            | 577 kcal<br>28.6 g |
|            | 魚のソースかけ      |    | もうかさめ                      |            | ごめ 小麦粉 片栗粉 砂糖                    | あぶら 油                  |                    | しょうが                       |                    |
|            | 磯和え          |    | けずり節                       | きざみのり      | さとう 砂糖                           |                        | にんじん 小松菜           | キャベツ もやし                   |                    |
|            | さつま汁         |    | けずり節 鶏肉                    |            | さつまいも                            | あぶら 油                  | にんじん               | ごぼう だいこん ねぎ                |                    |
| 27日<br>(金) | みそラーメン       | ○  | 豚肉 鶏がら                     |            | 蒸し中華めん 砂糖                        | あぶら しろ 油<br>しろ ま 白いりごま | にんじん               | にんにく たまねぎ もやし キャベツ ホールコーン  | 550 kcal<br>20.3 g |
|            | 健康サラダ        |    | あぶらあ 油揚げ                   | 干しひじき      | つきこんにゃく 砂糖                       | あぶら 油                  | 小松菜 にんじん           | きゅうり                       |                    |
|            | ★フルーツゼリー     |    |                            | こなかんてん 粉寒天 | さとう 砂糖                           |                        |                    | リンゴジュース パインアップル            |                    |

※★マークは、6年生がリクエストした給食です。