



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 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のもとになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー 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	
2日 (月)	タジャリン	○	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 22.8 g
	ソバ・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 きゅうり	
3日 (火)	セルフ恵方巻	○	鶏ひき肉 油揚げ 削り節 たまご	こんぶ や 昆布 焼きのり	こめ 小麦 砂糖 米 麦 砂糖		にんじん	干ししいたけ きゅうり	562 kcal 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 (水)	黒糖パン	○			黒糖パン				588 kcal 26.9 g
	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 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	
	レヴィシアスーパ (ひよこ豆のスープ)		鶏がら ベーコン 鶏肉 ひよこめ		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 (木)	ビビンバ	○	豚ひき肉 たまご		こめ 小麦 砂糖 米 麦 砂糖	あぶら油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが もやし	645 kcal 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 ごま油	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 えのきたけ	
6日 (金)	ごはん	○			こめ 小麦 米 麦				544 kcal 21.2 g
	のりの佃煮			もみのり	砂糖 みず 水あめ				
	大根と豚肉のべっこう煮		削り節 豚肉 厚揚げ		こんにゃく じゃがいも 砂糖	あぶら油	にんじん にら	ごぼう 干ししいたけ だいこん	
	からしあえ		削り節		砂糖		にんじん 小松菜	キャベツ	
9日 (月)	コーンピラフ	○	鶏肉		こめ 小麦 米 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 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 (火)	ごはん	○			こめ 小麦 米 麦				572 kcal 29.4 g
	魚のカレー焼き		さば					しょうが たまねぎ	
	おかか和え		かつお節				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					干ししいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ	
11日 (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 ふつか パラグアイ献立 タジャリンは、お客さんが来た時など特別な日に食べる麺料理です。 ソバ・パラグアージャは、スープを作ろうとしたらおいしいパンができてしまったという偶然に誕生した料理です。どちらもパラグアイを代表する料理です。	3日 みっか 部分献立 恵方巻は、節分の日に、その年の縁起のよい方角を向いて、食べる太巻き寿司です。また、「豆まき」や玄関に飾る「糺いわし」などは、邪気（鬼）を払い、無病息災を願うものとしてあります。そのため、大豆やいわしを使った料理も一緒に提供しています。	4日 よっか ギリシャ献立 ムサカは、「ラザニア」に似ています。が、パスタの代わりにナスやジャガイモを使ったギリシャやトルコで伝統的な料理です。レヴィシアスーパは、ギリシャの伝統的な「ひよこ豆のスープ」で、家庭や学校給食などでよく食べられる料理です。	5日 いつか 韓国献立 ビビンバは、韓国語で「ビビム（混ぜる）」+「パブ（ごはん）」を意味する「混ぜごはん料理」です。チヂミは、韓国の代表的なお焼き料理で、外側パリッと中はもちもちとした食感が特徴です。 チゲスープは、キムチや肉などを煮た味噌で煮込んだ鍋料理です。	6日 むいか 海苔の日献立 大田区大森では、江戸時代から海苔の養殖が盛んですが、1963年に長い歴史に幕を閉じました。しかし、大森地域では、今でも海苔問屋が残っていることから「海苔のふるさと」として広く知られています。「海苔の日」に合わせて、のり佃煮を提供します。
--	--	--	--	---



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 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のもとになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー 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 (木)	ホイコーロー丼	○	豚肉 鶏がら		米 小麦 砂糖 片栗粉	油	にんじん	にんにく しょうが	592 kcal 22.3 g
	鶏がら 豆腐		めかぶわかめ	片栗粉		にんじん 小松菜	たまねぎ		
	くだもの						みかん		
13日 (金)	あしたばパン	○			あしたばパン				606 kcal 27.7 g
	ホワイトシチュー		ベーコン 牛乳 豚肉 鶏がら	ぎゅうにゅう 生クリーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが マッシュルーム	
	バナナブラウニー		たまご	ぎゅうにゅう 牛乳 生クリーム	小麦粉 三温糖 ミルク チョコレート 粉砂糖	油 バター		バナナ	
16日 (月)	ごはん	○			米 小麦				570 kcal 31.3 g
	魚の照り焼き		ぶり					しょうが	
	ごまあえ				砂糖	白ねりごま 白すりごま	にんじん 小松菜	もやし キャベツ	
	はくさいのみそ汁		削り節 豆腐	カットわかめ			たまねぎ はくさい ねぎ えのきだけ		
17日 (火)	四川豆腐丼	○	豚ひき肉 鶏がら 豆腐		米 小麦 砂糖 片栗粉	油	にんじん	にんにく しょうが 半しし いたけ たまねぎ たけのこ	546 kcal 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 (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 砂糖	油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが	602 kcal 27.3 g
	キャンディポテト				さつまいも 砂糖	油 バター		たまねぎ キャベツ	
19日 (木)	高野めし	○	鶏肉 油揚げ 削り節 高野豆腐		米 小麦	油	にんじん		559 kcal 27.5 g
	鶏肉のねぎごまソースかけ		鶏肉		砂糖	ごま油 白すりごま		ねぎ	
	のっぺい汁		削り節 鶏肉 油揚げ 豆腐		こんにゃく さといも 片栗粉		にんじん	だいこん はくさい	
20日 (金)	チキンライス	○	鶏肉		米 小麦	油 バター	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	585 kcal 27.6 g
	洋風たまご焼き		鶏ひき肉 たまご			エッグケア マヨネーズ	にんじん	たまねぎ	
	豆腐と野菜のスープ		鶏がら 鶏肉 豆腐			油	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい	
23日 (月)	天皇誕生日								
24日 (火)	ごはん	○			米 小麦				564 kcal 27.0 g
	ゼリーフライ		おから		じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	にんじん	たまねぎ ねぎ	
	ゆで野菜の酢じょうゆかけ				砂糖		にんじん	きゅうり キャベツ	
	けんちん汁		削り節 油揚げ		こんにゃく	油	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	
25日 (水)	ナン	○			ナン				620 kcal 29.6 g
	キーマカレー		豚ひき肉 鶏ひき肉		小麦粉 砂糖	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	砂糖	油	にんじん	きゅうり もやし ホールコーン	
26日 (木)	玄米ごはん	○			米 玄米				577 kcal 28.6 g
	魚のソースかけ		もうかさめ		小麦粉 片栗粉 砂糖	油		しょうが	
	磯和え		削り節	きざみのり	砂糖		にんじん 小松菜	キャベツ もやし	
	さつま汁		削り節 鶏肉		さつまいも	油	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	
27日 (金)	みそラーメン	○	豚肉 鶏がら		蒸し中華めん 砂糖	油 白ねりごま 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 20.3 g
	健康サラダ		油揚げ	ほ 干しひじき	つきこんにゃく 砂糖	油	小松菜 にんじん	きゅうり	
	★フルーツゼリー			粉寒天	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。