



2月の献立表



令和7年度 大田区立館山さざなみ学校

	朝食		昼食		おやつ	夕食		1日の栄養価計
E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 塩:食塩相当量(g)								
1日(日)	トースト ジャム 野菜スープ ウインナーと野菜蒸し 牛乳	E:525kcal P:21.1g F:21.0g 塩:3.4g	ごはん かき玉汁 鶏肉のねぎソース 白菜のごま和え 果物	E:574kcal P:25.0g F:16.5g 塩:2.5g	スコーン 262kcal	ごはん すまし汁 豚肉のごまみそ焼き トウモロコシやもやし炒め	E:551kcal P:29.5g F:17.8g 塩:2.5g	E:1912kcal P:80.1g F:64.9g 塩:8.7g
2日(月)	ごはん みそ汁 千草の玉子焼き からし和え ジョア	E:513kcal P:20.1g F:9.7g 塩:2.1g	ごはん すまし汁 豆腐のねぎみそチーズ焼き 海藻サラダ	E:697kcal P:28.3g F:26.2g 塩:3.0g	さつマヨパン 139kcal	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマスタードパン粉焼き コールスローサラダ	E:589kcal P:25.6g F:21.2g 塩:3.0g	E:1938kcal P:75.6g F:63.5g 塩:8.4g
3日(火)	ゆかりごはん なめこ汁 肉じゃが 甘酢和え	E:472kcal P:15.2g F:8.3g 塩:2.8g	♪フレンチ給食♪		コアラのマーチ 63kcal	三色丼 みそ汁 おかか和え 白桃コンポート	E:542kcal P:22.5g F:13.2g 塩:2.5g	/
4日(水)	ごはん みそ汁 魚の文化干し ごま和え 果物	E:526kcal P:17.7g F:16.6g 塩:2.4g	えびピラフ ポトフ ごまツナサラダ 牛乳	E:648kcal P:34.8g F:22.6g 塩:2.7g	ミニたい焼き 193kcal	ごはん みそ汁 ピーマンと鶏肉の唐揚げ いそか和え	E:574kcal P:23.2g F:20.8g 塩:2.5g	E:1941kcal P:79.9g F:60.9g 塩:8.1g
5日(木)	トースト ジャム トマトスープ チキンナゲット コーンフレックサラダ 牛乳	E:561kcal P:23.6g F:20.2g 塩:3.4g	ごはん みそ汁 鶏肉ときのこのみぞれ煮 ゆかり和え 牛乳	E:689kcal P:32.4g F:23.4g 塩:2.7g	黒蜜きなこ白玉 101kcal	ごはん けんちん汁 とんかつ モズクの酢の物	E:651kcal P:36.9g F:15.5g 塩:2.2g	E:2002kcal P:95.4g F:60.1g 塩:8.3g
6日(金)	ごはん みそ汁 炒り豆腐 大根と春雨のピリ辛炒め ジョア	E:587kcal P:22.8g F:13.1g 塩:3.4g	ごはん みそ汁 魚のもみじ焼き 煮ひたし 牛乳	E:657kcal P:28.9g F:22.8g 塩:3.2g	バナナ蒸しパン 120kcal	ミートソーススパゲティ 野菜スープ ハムサラダ 果物	E:497kcal P:23.2g F:16.8g 塩:3.3g	E:1861kcal P:77.7g F:54.5g 塩:10.1g
7日(土)	シュガートースト 野菜スープ ほうれん草オムレツ ひじきと枝豆のサラダ 牛乳	E:580kcal P:25.5g F:23.4g 塩:3.5g	ごはん みそ汁 魚のいそか和え 納豆和え 牛乳	E:579kcal P:27.8g F:17.3g 塩:2.4g	/			
15日(日)	/				さくさくクッキー 166kcal	ごはん 野菜スープ 煮込みハンバーグ こんにゃくサラダ	E:623kcal P:24.7g F:17.5g 塩:2.2g	/
16日(月)	ごはん みそ汁 焼き魚 ひじきの煮物 ミルミル	E:581kcal P:28.6g F:12.8g 塩:3.3g	ごはん すまし汁 鶏肉の梅焼き 稲田煮 牛乳	E:651kcal P:30.6g F:23.8g 塩:2.9g	マラーカオ 177kcal	海鮮あんかけ焼きそば ヌーメーション ポトフ春巻き 果物	E:631kcal P:32.3g F:16.6g 塩:4.7g	E:2040kcal P:94.6g F:60.9g 塩:11.4g
17日(火)	ハムチーズトースト 野菜スープ ニラまんじゅう ツナ野菜炒め 果物 牛乳	E:589kcal P:30.2g F:23.0g 塩:3.8g	じゃこチャーハン 汁ビーフン 高野豆腐の中華サラダ 牛乳	E:598kcal P:27.1g F:20.6g 塩:3.5g	チョコパイ 206kcal	ごはん みそ汁 肉入り攪製豆腐 切り干し大根サラダ マンゴーのヨーグルトかけ	E:603kcal P:25.0g F:17.5g 塩:2.5g	E:1996kcal P:85.0g F:74.7g 塩:10.2g
18日(水)	ごはん ふりかけ 野菜スープ 魚肉ソーセージと野菜のソテー しゅうまい	E:477kcal P:13.8g F:11.6g 塩:2.6g	親子丼 みそ汁 きゅうりとわかめ和え こんにゃくゼリー 牛乳	E:730kcal P:31.5g F:20.9g 塩:3.7g	ワッフル 76kcal	ごはん 根菜スープ メンチカツ きゅうりとミニトマトのチーズサラダ	E:736kcal P:28.3g F:32.3g 塩:3.3g	E:2019kcal P:74.8g F:68.0g 塩:9.7g
19日(木)	ごはん コンソメスープ スパニッシュ風オムレツ きのこソテー	E:497kcal P:15.8g F:14.0g 塩:2.4g	フィッシュバーガー 野菜スープ ビーンズサラダ フライドポテト 牛乳	E:635kcal P:31.4g F:26.0g 塩:3.6g	フレックチョコ 110kcal	ごはん 豚肉のすき焼き風 塩昆布和え 白ごまプリン	E:716kcal P:28.9g F:25.5g 塩:2.4g	E:1958kcal P:77.7g F:70.9g 塩:8.6g
20日(金)	トースト ジャム カレースープ 菓ごもり卵 マセドフマサラダ 牛乳	E:619kcal P:28.8g F:25.9g 塩:3.0g	♪愛媛県料理♪		大学いも 158kcal	ごはん きくらげのスープ ホイコーロー のりナムル	E:449kcal P:16.6g F:11.4g 塩:2.1g	/
21日(土)	ごはん 野菜スープ ハムカツ サツマイモサラダ	E:533kcal P:17.4g F:15.2g 塩:2.3g	焼きうどん ニラたまスープ もやしのメンマ和え 牛乳	E:524kcal P:26.9g F:19.9g 塩:4.4g	りんごジュース 94kcal	ごはん トマト鍋 シイタケとチーズの春巻き ハインコンポート	E:783kcal P:33.0g F:28.1g 塩:3.3g	E:1934kcal P:77.5g F:63.6g 塩:10.0g
22日(日)	フレンチトースト コンソメスープ 野菜ソテー 果物 ジョア	E:523kcal P:26.3g F:14.8g 塩:3.1g	ごはん すまし汁 魚のみぞ煮 サツマイモのきんぴら	E:602kcal P:24.5g F:15.1g 塩:2.5g	バイナッブル フロマーージュ 171kcal	ごはん わかめスープ チンジャオロース パンサンスウ	E:510kcal P:20.6g F:12.7g 塩:3.1g	E:1806kcal P:74.7g F:55.1g 塩:8.9g
23日(月)	ごはん 納豆 なめこ汁 家常豆腐 果物	E:505kcal P:18.6g F:10.5g 塩:1.9g	きのこクリームライス 鶏肉のナゲット風 ブロッコリーのサラダ 牛乳	E:723kcal P:36.3g F:28.0g 塩:1.8g	ミニどら焼き 103kcal	ごはん 春雨スープ ヤンニョムチキン チョレギ風サラダ	E:656kcal P:22.9g F:26.9g 塩:2.3g	E:1987kcal P:82.2g F:67.2g 塩:6.2g
24日(火)	ごはん みそ汁 あさバーク ツナと人参の塩炒め 果物	E:442kcal P:14.2g F:8.7g 塩:1.7g	ごはん 豚肉の豆乳汁 魚の照り焼き カニマヨ和え 牛乳	E:753kcal P:37.3g F:30.4g 塩:2.8g	エッグタルト 144kcal	♪リクエスト給食♪		
25日(水)	ごはん ふりかけ みそ汁 豆腐ハンバーグ イカと野菜の炒め物 カップdeヤクルト	E:579kcal P:18.2g F:17.3g 塩:2.4g	カレーパン 野菜スープ きざつねサラダ 果物 牛乳	E:685kcal P:28.3g F:32.0g 塩:3.2g	おせんべい 124kcal	豚きやべ丼 みそ汁 筑前煮 果物	E:623kcal P:25.8g F:16.1g 塩:2.8g	E:2011kcal P:74.2g F:68.2g 塩:8.8g
26日(木)	ロールパン ジャム トマトスープ 目玉焼き キャベツとりのサラダ 牛乳	E:621kcal P:27.7g F:26.1g 塩:3.1g	五穀ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 牛乳	E:759kcal P:34.3g F:31.1g 塩:2.5g	鬼まんじゅう 114kcal	麦ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ	E:540kcal P:20.6g F:15.2g 塩:2.9g	E:2034kcal P:84.1g F:72.7g 塩:8.0g
27日(金)	わかめごはん みそ汁 焼き魚 大根の炒り煮 ヤクルト	E:503kcal P:17.6g F:3.5g 塩:3.3g	タンメン ブロッコリーの中巻和え 果物 牛乳	E:587kcal P:28.1g F:21.4g 塩:4.5g	マドレーヌ 158kcal	ごはん なめこ汁 豚の角煮 白和え	E:607kcal P:27.7g F:21.3g 塩:3.1g	E:1855kcal P:75.5g F:55.5g 塩:11.1g
28日(土)	ごはん のりの佃煮 すまし汁 鶏ごぼう煮 なべしぎ	E:444kcal P:14.8g F:9.2g 塩:2.2g	ドリア トマトスープ ミモザサラダ フルーツ寒	E:737kcal P:26.6g F:27.1g 塩:3.1g	オレンジジュース 92kcal	ごはん みそ汁 生揚げのひき肉はさみ煮 干草のおひたし	E:547kcal P:21.2g F:15.1g 塩:2.7g	E:1820kcal P:64.0g F:51.6g 塩:8.0g

食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

2月3日 節分



○どんな行事？

毎年2月3日ごろにある年中行事です。
一年を通して健康に過ごせるようにという願いが込められて
います。悪いものを追い出して福をよびこむといわれる行事で
す。

○食事との関わり

「鬼は外、福は内」の掛け声とともに豆まきを行います。豆を
自分の年の数だけ食べるといいう風習で、体が強くなって病気に
なりにくくなるという言い伝えがあります。
また、恵方巻(えほうまき)を食べる習慣もあります。「恵方」と
は、その年の福の神がいる方角のことです。この方角に向かっ
てしゃべらずに食べると福がくるとされています。

あなたは知ってる？大豆のみりよく！

「たんぱくしつ」や「ししつ」が多
く、「畑の肉」とよばれています。

お腹の調子を整えるはたらき
をもつ食物繊維が多いです。



日本での大豆のさいばいは、弥生
時代から始まりました。
江戸時代では市民を支える食材で
した。

色々な食材に変化します。
みそ、しょうゆ、豆乳、豆心、油な
どの材料になります。

