

令和5年度（令和6年）






2月分給食献立表



目標 寒さに負けない食事をしよう

大田区立徳持小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより
			エネルギー	たんぱく質	
1	木	中華おこわ 牛乳 豚肉とごぼうのつくね豆腐とわかめのスープ	587	24.9	<p>1年で最も寒い時期を迎えています。野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれています。旬の野菜や果物を食べて、寒さに負けない体を作りましょう。</p> <p>2月3日は節分です。大豆を炒った福豆をまいて、鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらい福豆を食べて1年の健康や無事を願います。</p> <p style="text-align: center;">～ 小松菜 ～</p> <p>小松菜は、寒さに強く冬が旬の薬物野菜です。江戸時代に小松川（今の東京都・江戸川区周辺）で栽培されていたことから、「小松菜」という名前がついたと言われています。</p> <p>緑黄色野菜の中でも小松菜は栄養価が高く、冬野菜の優等生です。カロテン・ビタミンC・B群・E・カルシウム・鉄・食物繊維などが豊富で、成長期の子どもたちに欠かせない栄養がたっぷり詰まっています。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">給食室からのお知らせ</p> <p>2月6日は「のり」の日です。のりの養殖は大田区の大森で江戸時代に始まりました。のりはかつて価値の高い食品として年貢として納められていました。給食でも焼きのりができます。のりは「海の野菜」と言われるくらいに、たんぱく質、ビタミンC・B1・B2、食物繊維、鉄分を含みます。のりを味わうことは大田区の風土を学ぶことにつながります。ご家庭でも、のりを積極的に食べてください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> </div> <p style="text-align: center;">コロコロサラダ</p> <p>【材料 分量（4人分）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にんじん ……半分 ・大根 ……5分の1本 ・きゅうり ……半分 ・ホールコーン ……60g ・たまねぎ ……4分の1 ・りんご ……4分の1 ・しょうゆ ……大さじ2 ・酢 ……大さじ1 ・サラダ油 ……大さじ2 ・砂糖 ……小さじ1 ・塩 ……少々 ・粉からし ……小さじ5分の1 <p>【作り方】</p> <p>①野菜は1cm角に切り鍋で茹で冷やす。 ②玉ねぎ～からしまでをミキサーにかける。 鍋に入れ加熱し冷まし冷蔵庫で冷やす。 ③ ①に②をかける。</p>
2	金	(節分献立) 大豆入りかき揚げ丼 牛乳 つみれ汁 くだもの(ぼんかん)	597	25.1	
5	月	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 リボンマカロニスープ オレンジゼリー	598	21.5	
6	火	(のりの日) ご飯 焼きのり 牛乳 魚の照り焼き 肉じゃが煮 そうめん汁	576	25.8	
7	水	チーズドック 牛乳 ミモザサラダ スードルスープ	632	20.9	
8	木	徳持みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ	580	24.7	
9	金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 おでん くだもの(はるか)	586	22.7	
13	火	ご飯 牛乳 チキン南蛮 ごまあえ すまし汁	603	20.5	
14	水	(バレンタイン献立) カレーライス ジョア(プレーン) コロコロサラダ チョコチップマフィン	656	25.2	
15	木	(マラソン大会 応援献立) 豚肉のしょうが焼き丼 オレンジジュース のっぺい汁 オープンアップルパイ	705	20.5	
16	金	スパゲティーナポリタン 牛乳 ポテトのチーズ焼き コーンと野菜のスープ	691	24.8	
19	月	セルフフィッシュバーガー 牛乳 ミネストローネスープ	587	17.9	
20	火	五目うどん 牛乳 千草卵焼き ソファール元気ヨーグルト	678	28.4	
21	水	豚キムチ丼 牛乳 ジャンボしゅうまい マロニスープ	668	28.2	
22	木	ピザトースト 牛乳 オニオンサラダ 冬野菜のシチュー	630	26.5	
26	月	きなこ揚げパン 牛乳 ポークシチュー フルーツポンチ	560	21.0	
27	火	ジャージャーめん 牛乳 わかめスープ ぐりとぐらのカステラ	623	19.8	
28	水	チキンライス 牛乳 ミートローフ ABC野菜スープ	615	28.7	
29	木	豚肉のねぎ塩丼 牛乳 吉野汁 くだもの(いよかん)	684	25.2	

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに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。