



令和7年度 2月分 3つの栄養別 給食献立表（表面）



大田区立梅田小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	ねらいなど
2月	みそ煮込みうどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),豚肉,油揚げ	冷凍うどん,サラダ油,三温糖	にんにく,ごぼう,にんじん,だいこん,たまねぎ,ねぎ,小松菜	赤みそ,水,酒,八丁味噌,しょうゆ,みりん,一味唐辛子	愛知県の
	魚の天ぷら		めかじき(50g)	油,小麦粉,でん粉	しょうが	水,酒,しょうゆ,塩,こしょう	
	キャベツとわかめの和え物		カットわかめ	三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
3火	五目ごはん	○	豚肉(挽肉),油揚げ	米,ごま油,三温糖	たけのこ(水煮),にんじん,干しいたけ,小松菜	水(米)×1.2,酒,塩,うすくちしょうゆ,だし汁,しょうゆ	節分
	いわしのつみれ汁		削り節(だし),昆布,いわしすり身,鶏肉(挽肉),豆腐(押し),かまぼこ	白すりごま,ごま油,でん粉	だいこん,にんじん,ごぼう,えのきたけ,しょうが,ねぎ,糸みつば	水,赤みそ,酒,白みそ,しょうゆ	
	3色福豆		炒り大豆,きな粉	三温糖,砂糖,グラニュー糖		水,抹茶,ビュアココア	
4水	きなこ揚げパン	○	きな粉	ミルクパン(50g),油,グラニュー糖,砂糖		塩,バーガー袋	大田区発祥の
	ヌードルスープ		鳥がら,ベーコン,豚肉	サラダ油,じゃがいも,生パスタ	にんじん,たまねぎ,キャベツ	水,ロリエ,酒,塩,こしょう,しょうゆ	
	まめツナサラダ		干ひじき,青大豆,ツナ缶(水煮)	サラダ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン缶	酢,しょうゆ,粉辛子	
	果物(みかん)				みかん		
5木	とり肉野菜飯	○	鶏肉,油揚げ	米,サラダ油,三温糖	ごぼう,にんじん,さやいんげん	酒,塩,しょうゆ,水(米)×1.2,みりん	東邦発祥の
	きのこ春巻き		豚肉	サラダ油,緑豆はるさめ,でん粉,春巻きの皮,小麦粉,油	しょうが,にんにく,えのきたけ,エリンギ,干しいたけ,ちやし	酒,塩,こしょう,しょうゆ	
	みそ汁 〜うめだっ子セレクト5〜		削り節(だし),豆腐,油揚げ,生わかめ	じゃがいも	たまねぎ	水,白みそ,赤みそ	
6金	ごはん	○		米		水(米)×1.2	海苔の日
	焼きのり		焼きのり				
	厚焼きたまご		豚肉(挽肉),大豆,鶏卵	サラダ油,三温糖	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,小松菜	塩,しょうゆ,だし汁	
	すき焼き風煮		牛肉,削り節(だし),焼き豆腐	サラダ油,しらたき,三温糖,じゃがいも	にんじん,えのきたけ,はくさい,ねぎ	酒,水,しょうゆ,塩,みりん	
9月	チーズパン	○		チーズパン(50g)			冬季開催の 国際インテック
	ミラノ風カツレツ		豚肩ロース(40g),粉チーズ	小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,油		酒,塩,こしょう,水	
	コーンサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン缶	酢,塩,粉辛子	
	野菜スープ		鳥がら,ベーコン	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム缶	水,塩,こしょう	
10火	家常豆腐丼	○	豚肉,厚揚げ	米,サラダ油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン	水(米)×1.2,トウバンジャン,紹興酒,赤みそ,八丁味噌,オースターソース,しょうゆ	
	中華風ごまサラダ		くきわかめ	ごま油,白いりごま,白ねりごま,三温糖	きゅうり,にんじん,だいこん	しょうゆ,酢,水	
	めかたまスープ		鳥がら,豚肉,鶏卵,めかぶわかめ	でん粉,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	水,酒,塩,こしょう,しょうゆ	
12木	ゆかりごはん	○		米,白いりごま	ゆかり	水(米)×1.2	
	魚のふき味噌焼き		生鮭(50g)	三温糖,白いりごま	しょうが,ふきのとう	酒,赤みそ,しょうゆ,みりん,だし汁	
	おかか和え		かつお節	ごま油	キャベツ,はくさい,きゅうり,にんじん	しょうゆ,だし汁,みりん	
	のっぺい汁		削り節(だし),昆布(だし),豚肉,豆腐,油揚げ,カットわかめ	さといも,こんにゃく,でん粉	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,しょうが	水,酒,塩,しょうゆ,うすくちしょうゆ	
13金	ジャンバラヤ	○	豚肉(挽肉),ウィンナー	米,サラダ油	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,赤ピーマン,ピーマン	水(米)×1.2,チリパウダー,パプリカ,塩,トマトケチャップ,トマトペースト,こしょう,ナツメグ,オールスパイス(粉)	
	洋風卵スープ		ベーコン,鳥がら,豚肉,鶏卵	じゃがいも,でん粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
	米粉のブラウニー		豆乳	米粉,砂糖,サラダ油,粉砂糖		ビュアココア,塩,ベーキングパウダー,カップ	

*** 2月3日 節分 ***



節分とは「季節を分ける」という意味で、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを言いました。

中でも春を迎える立春の前日は、特に大切な日と考えられており、現在では節分といえば、立春の前日をさすようになりました。

節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。また、豆を年の数だけ、また年齢に1つ足した数を食べます。そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるといわれています。

2月3日(火)の給食では、煎り大豆を使って、きなこ味、抹茶味、ココア味の3色の福豆を作る予定です。



令和7年度 2月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）



大田区立梅田小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	ねらいなど
16月	上海あんかけ焼きそば	○	豚肉、鳥がら、いか、むきえび	ごま油、蒸し中華めん、サラダ油、でん粉	にんじん、干しいだけ、たけのこ（水煮）、たまねぎ、しょうが、はくさい、チンゲンツアイ	酒、水、塩、こしょう、しょうゆ	
	カレービーンズポテト		大豆	油、じゃがいも、でん粉		塩、こしょう、カレー粉	
	果物（柑橘類）				せとか		
17火	昆布ごはん	○	塩昆布	米、白いりごま		水（米）×1.2	韓国の料理
	魚のコチュジャン焼き		鯖（50g）	ごま油、三温糖、でん粉、白いりごま	にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、コチュジャン、だし汁	
	チャプチェ		豚肉	サラダ油、三温糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、にら	酒、しょうゆ、塩、こしょう	
	トックスープ		鳥がら、豚肉、カットわかめ	もち	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	水、酒、みりん、しょうゆ、塩、こしょう	
18水	手作りあんぱん	○	あずき	ミルクパン（50g）、砂糖、バター		水、塩	
	白菜とさつまいものクリーム煮		ベーコン、豚肉、鳥がら、豆乳、牛乳、生クリーム	サラダ油、さつまいも、コーンスターチ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、はくさい	白ワイン、水、ロリエ、塩、こしょう	
	菜の花の和風サラダ		ツナ缶（水煮）	サラダ油、三温糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン缶、和種なばな	酢、しょうゆ、粉辛子	
19木	ごはん	○		米		水（米）×1.2	中国の料理
	珍珠丸子（肉団子のもち米蒸し）		豚肉（挽肉）	三温糖、ごま油、でん粉、もち米	干しいだけ、ねぎ、しょうが汁	塩、こしょう、紹興酒、しょうゆ	
	ごまだれあえ		くきわかめ	三温糖、白ねりごま、白すりごま	にんじん、はくさい、小松菜	だし汁、しょうゆ	
	春雨スープ		鳥がら、豚肉	はるさめ、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、チンゲンツアイ	水、酒、しょうゆ、塩、こしょう	
20金	衣笠丼	○	鶏肉、削り節（だし）、油揚げ、鶏卵	米、サラダ油、三温糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、糸みつば	水（米）×1.2、酒、水、しょうゆ、塩	京都府の
	里いものごまみそ汁		削り節（だし）、油揚げ、カットわかめ	さといも、白ねりごま	はくさい、にんじん、えのきたけ、小松菜、ねぎ	水、白みそ、赤みそ	
	カルピスゼリー		粉寒天、カルピス	砂糖		水、プリンカップ（60cc）	
24火	玄米ごはん	○		米、玄米		水（米＋玄米）×1.3	青森県の料理
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ、かつお節、塩昆布	白いりごま、砂糖		酢、みりん、しょうゆ	
	ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも（20g）	小麦粉、ワタンの皮、油		水	
	せんべい汁		削り節（だし）、昆布（だし）、豚肉、油揚げ	南部せんべい、しらたき	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、小松菜	水、酒、塩、しょうゆ、みりん	
25水	ナンピザ	○	ベーコン、ツナ缶（水煮）、ピザ用チーズ	ナン（50g）、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム缶	塩、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース	
	ポトフ		鳥がら、ベーコン、豚肉もも	じゃがいも	セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	水、ロリエ、白ワイン、塩、こしょう	
	果物（柑橘類）				はまさき		
26木	えびチャーハン	○	豚肉（挽肉）、むきえび	米、ラード、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ	水（米）×1.2、しょうゆ、だし汁、塩、こしょう、オイスターソース、酒	
	肉まん風蒸しパン		豚肉（挽肉）	小麦粉、砂糖、サラダ油、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、干しいだけ、たまねぎ、たけのこ（水煮）	ベーキングパウダー、水、塩、酒、しょうゆ、こしょう、紙血	
	わかめスープ		鳥がら、豆腐、生わかめ	ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	水、塩、こしょう、しょうゆ	
27金	根菜キーマカレーライス	○	豚肉（挽肉）、大豆、鳥がら	米、サラダ油、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ごぼう、干しぶどう	水（米）×1.2、クミン（ホール）、酒、クミンパウダー、コリアンダーパウダー、カルダモンパウダー、シナモン、水、塩、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、しょうゆ、赤みそ、八丁味噌、カレー粉、ガラムマサラ	
	ツナポテトサラダ		ツナ缶（水煮）	じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、きゅうり、ホールコーン缶	酢、しょうゆ、粉辛子	
	果物（いちご）				いちご		

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 18回

今月の給食目標

かたづけは きれいに手早く 順序良く

- ・白衣やランチョンマットをきれいに片付けよう。
- ・クラスで協力して、手早く片付けよう。
- ・衛生的で安全な後始末について話し合おう。

みそ汁の具材 人気投票の結果

- 1位 わかめ
- 2位 豆腐
- 3位 油揚げ
- 4位 じゃがいも
- 5位 たまねぎ



※11月に投票を実施

2月5日の給食で上位5つの食材を使用したみそ汁を作ります。投票へのご協力ありがとうございました。

◆今月の栄養価
エネルギー 601kcal
たんぱく質 24.9g
カルシウム 351mg
食塩相当量 2.1g

