



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 料知 理県 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,干しあわじ,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,いわしうり,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,たまねぎ,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,ピュアココア	
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 バ ン サン 祥
	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 開 邦 大 献 学 立 と の
	きのこ春巻き		豚肉	サラダ油,緑豆はさみ,でん粉,春巻きの皮,小麦粉,油	しょうが,にんにく,えのき,たまねぎ,エリンギ,干しあわじ,もやし	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	干しあわじ,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,たまねぎ,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 催 オ リ ン タ リ 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,干しあわじ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン	水(米)×1.2,トウパン,ジャン,紹興酒,赤みそ,八丁味噌,オイスターソース,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,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	
	のっつい汁		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,こしょう,うすくろしょうゆ	
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,セロリー,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,バブリカ,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	
	米粉のグラウニー		豆乳	米粉,砂糖,サラダ油,粉砂糖		ピュアココア,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。豆には靈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,干しこじたけ,たけのこ(水煮),たまねぎ,しょうが,はくさい,チングンツァイ	酒,水,塩,こしょう,しょうゆ	
	カレーピーンズポテト		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	
	チャブチエ		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,えのきだけ,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,コーンスチーフ	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,ホールコンсерブ,和種なはな	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	干しこじたけ,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,えのきだけ,キャベツ,チキンソテー	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 府理の
	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,えのきだけ,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)	小麦粉ワンタンの皮,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	セロリー,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,干しこじたけ,たまねぎ(水煮)	ベーキングパウダー,水,塩,酒,しょうゆ,こしょう,紙皿	
	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,えのきだけ,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	
	ツナボテトサラダ		ツナ缶(水煮)	じゃがいも,サラダ油,砂糖	にんじん,きゅうり,ホールコンсерブ	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
きれいで手早く順序良く**

- 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。
- 衛生的に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

