

令和6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
3月	鶏五目ごはん	○	鶏肉、油揚げ	米、ごま油、三温糖	だけのご（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、しょうゆ	節分
	いわしのつみれ汁 ～みそ仕立て～		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、油	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、白みそ、しょうゆ、白みそ、赤みそ	
	3色福豆		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火	けんちんうどん	○	昆布(だし)、厚削り節(だし)、豚肉、油揚げ、カットわかめ	冷凍うどん(給)、ごま油、こんにゃく、さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、小松菜	かつおだし、水、酒、塩、しょうゆ	たこべったん 大田区発祥
	たこべったん		大豆、たこ(ゆで)、かつお節(粉)、青のり	小麦粉、油	ホールコーン缶、ねぎ、キャベツ	酒、水、中濃ソース	
	果物（みかん）				みかん		
5水	きなこ揚げパン	○	きな粉	ミルクパン、油、グラニュー糖、砂糖		塩、バーガー袋	あげパン 大田区発祥
	ヌードルスープ		鳥がら、ベーコン、豚肉	油、じゃがいも、生パスタ(給)	にんじん、たまねぎ、キャベツ	水、ロリエ、塩、こしょう、しょうゆ	
	糸寒天サラダ		糸寒天	サラダ油、砂糖、白いりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ、粉辛子	
6木	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)、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	
	すき焼き風煮		豚肉、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	
7金	家常豆腐丼	○	豚肉(薄切り)、厚揚げ	米、サラダ油、砂糖、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、ハチ味噌、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(塩抜)	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	
	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	
10月	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、干しいたけ	水(米)×1.2、クミン(ホール)、過クミンパウダー、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、ハチ味噌、カレー粉、ガラムマサラ	
	ポテトのバリバリサラダ		くきわかめ(塩抜)	じゃがいも、サラダ油、油、三温糖	にんじん、きゅうり、キャベツ	しょうゆ、酢、粉辛子	
	果物（りんご）				りんご		
12水	ガーリックチーズドッグ	○	ピザ用チーズ	ミルクパン(50g)、バター	にんにく、パセリ		ブルガリアの
	こまつなサラダ		干ひじき、ツナ缶(水煮)	サラダ油、砂糖	小松菜、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、たまねぎ	酢、しょうゆ、粉辛子	
	カヴァルマ（豚肉のトマト煮）		豚肉もも(薄切り)、鳥がら、いんげん豆	サラダ油、三温糖、じゃがいも、小麦粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、しょうが、パセリ	赤ワイン、トマトピューレ、こしょう、水、トマトケチャップ、しょうゆ、塩	
13木	ゆかりごはん	○		米、白いりごま	ゆかり	水(米)×1.2	
	鮭のふき味噌焼き		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	
	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、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	
14金	ジャンバラヤ	○	豚肉、ウィンナー	米、サラダ油、油	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマトペースト、赤ピーマン、ピーマン	水(米)×1.3、チリパウダー、パプリカ、塩、トマトケチャップ、こしょう、ナツメグ、オールスパイス	
	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、粉糖		ビュアココア、塩、ベーキングパウダー、アルミカップ	

* 2月2日 節分 *

今年の節分は2月2日です。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(月)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6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
17月	シーフードクリームスパゲッティ	○	ベーコン、鶏肉、鳥がら、むきえび、いか、ほたてがみ(貝柱)、豆乳、牛乳、生クリーム、粉チーズ	生パスタ、オリーブ油、サラダ油、バター、小麦粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、パセリ	白ワイン、塩、こしょう、水、ロリエ	
	おさつポテトサラダ			さつまいも、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、塩、粉辛子	
	果物（いちご）				いちご		
18火	玄米ごはん	○		米、玄米		水(米)×1.2	滋賀県の料理
	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、三温糖		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、油、ワンタンの皮		水	
	鶏肉のじゅんじゅん		鶏肉、削り節(だし)、高野豆腐(さいの目)	サラダ油、さといも、三温糖、赤こんにゃく	ごぼう、にんじん、干しいたけ、れんこん、えのきだけ、はくさい、小松菜	酒、水、みりん、塩、しょうゆ	
19水	手作りあんぱん	○	あずき	ミルクパン(50g)、砂糖、バター		水、塩	
	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、なばな	酢、しょうゆ、粉辛子	
	白菜のクリーム煮		ベーコン、豚肉、鳥がら、豆乳、調理用牛乳、生クリーム	サラダ油、じゃがいも、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、パセリ	白ワイン、水、ロリエ、塩、こしょう	
20木	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、コチジャン、だし汁	
	チャブチェ		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、にんじん、たまねぎ、にら	うすくちしょうゆ、塩、しょうゆ、こしょう	
	しょうが風味の根菜スープ		鳥がら、豚肉(細切り)、カットわかめ	でん粉	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきだけ、ねぎ、しょうが汁	水、酒、うすくちしょうゆ、塩	
21金	衣笠丼	○	鶏肉(角切り)、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
	わかめのごまみそ汁		削り節(だし)、油揚げ、生わかめ	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	
	果物（柑橘類）				ほんかん		
25火	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		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		くさわかめ(塩抜)	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、えのきだけ、キャベツ、チンゲンツァイ	水、酒、しょうゆ、塩、こしょう	
26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(角切り)	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）				せとか		
27木	えびチャーハン	○	豚肉(挽肉)、大豆、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	
	ひとくち肉まん		豚肉(挽肉)	小麦粉、砂糖、サラダ油、油、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、干しいたけ、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、五香粉、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	
28金	沖縄風そば	○	鳥がら、豚骨、削り節(だし)、かまぼこ、豚ばら肉	冷凍ちゃんぽん、ザラメ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ちやし、小松菜、ねぎ、万能ねぎ	かつおだし、水、塩、酒、みりん、しょうゆ	沖縄県の料理
	魚天		めかじき(50g)	小麦粉、でん粉、油	しょうが	酒、しょうゆ、水、塩、こしょう	
	昆布サラダ		塩昆布	サラダ油、ごま油、砂糖	にんじん、きゅうり、キャベツ、はくさい	酢、しょうゆ、粉辛子	

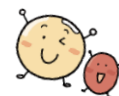
※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆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。



◆今月の栄養価
エネルギー 611kcal
たんぱく質 22.2g
カルシウム 356mg
食塩相当量 2.3g

*** 「はねぴょんの選定」 結果 ***

これから「学校給食キャラクター」として活躍する「はねぴょん」が決まりました！
投票にご協力いただきありがとうございました。



©大田区