

令和4年度



2月分給食献立表



目標 寒さに負けないために栄養を考えて食べよう

大田区立矢口小学校

| 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 | 水 | エビドリア ジョア 野菜のスープ くだもの | kcal 615 | g 21.1 | <p>～寒い時期にも、水分補給が大切です！～ もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。 さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？ 冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給に心がけることが大切です。</p> <p>○水分補給のタイミング○</p> <ul style="list-style-type: none"> ●起きた時・寝る前 ●食事やおやつの時 ●運動をする時とのその前後 ●入浴の前後 ●のどが渇く前 <p>今月の食材 ～ 豆腐 ～</p> <p>日本には、大豆から作られる食品がたくさんあります。その中の一つである豆腐は、大豆の絞汁の豆乳に、にがりなどの凝固剤を入れて固めたものです。作り方の違いにより、木綿豆腐、絹ごし豆腐といった種類があり、さらに豆腐から、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、焼き豆腐、高野豆腐などが作られます。「畑の肉」といわれる大豆同様、たんぱく質や脂質を多く含み、不足しがちなカルシウムや鉄も豊富な健康的な食品です。日本だけでなく中国や韓国をはじめ、アジア全域で食べられています。</p> | | | | | | | | | |
| 2 | 木 | 麦ごはん 牛乳 家常豆腐 牛乳かん | 640 | 25.5 | | | | | | | | | | |
| 3 | 金 | 大豆と青のりごはん 牛乳 ふくさ卵焼き 里芋のみそ汁 くだもの | 602 | 30.4 | | | | | | | | | | |
| 6 | 月 | 豚肉のしぐれごはん 焼きのり 牛乳 いかのかりんと揚げ けんちん汁 | 586 | 28.9 | | | | | | | | | | |
| 7 | 火 | スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 バランスサラダ ポパイのパンケーキ | 713 | 26.7 | | | | | | | | | | |
| 8 | 水 | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 かきたま汁 ぶどうゼリー | 627 | 30.6 | | | | | | | | | | |
| 9 | 木 | コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン スードルスープ | 605 | 25.7 | | | | | | | | | | |
| 10 | 金 | 二色サンド 牛乳 ポークビーンズ 6年生のリクエスト料理（第3位） | 586 | 23.8 | | | | | | | | | | |
| 13 | 月 | きつねうどん 牛乳 たこぺったん | 610 | 27.0 | | | | | | | | | | |
| 14 | 火 | チョコレートパン 牛乳 クリームシチュー コーンサラダ くだもの | 683 | 23.0 | | | | | | | | | | |
| 15 | 水 | 中華丼 牛乳 わかめスープ ミルクゼリーピーチソース | 585 | 26.2 | | | | | | | | | | |
| 16 | 木 | 五穀おこわ 牛乳 魚の東煮 吉野汁 くだもの | 597 | 26.9 | | | | | | | | | | |
| 17 | 金 | 麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 中華風コーンスープ もやしのピリ辛あえ | 595 | 22.0 | | | | | | | | | | |
| 20 | 月 | ナン 牛乳 キーマカレー サウピカンサラダ | 585 | 21.2 | <p>今月の献立の中から</p> <p>.....高野豆腐のそぼろ丼.....</p> <p>【材料 分量(4人分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはんお茶碗4杯 ・サラダ油..... 小さじ2 ・人参(みじん切り) 50g ・鶏もも肉(挽肉)110g ・干しいたけ(戻し・みじん切り)2g ・長葱(みじん切り) 24g ・高野豆腐(戻し・みじん切り) ... 38g ・さとう.....大きじ2・小さじ1/4 ・しょうゆ.....大きじ2 ・酒 小さじ1 ・みりん.....小さじ2 ・水..... 小さじ1・1/2 ・さやいんげん (小口切り)12g <p>【作り方】</p> <p>①干しいたけ、高野豆腐は、戻して、みじん切りにする。野菜は、みじん切りにする。 ②さやいんげんは、カット後茹でて、冷却する。 ③油で、野菜、鶏挽肉、干しいたけ、高野豆腐をよく炒める。 ④ ③に水と調味料を加え、よく煮詰める。味をみて、②のさやいんげんを加える。 ⑤ごはんの上に、④をのせる。</p> | | | | | | | | | |
| 21 | 火 | わかめごはん 牛乳 魚の照り焼き 田舎汁 くだもの | 585 | 25.1 | | | | | | | | | | |
| 22 | 水 | 上海めん 牛乳 ビーンズポテト くだもの | 595 | 25.4 | | | | | | | | | | |
| 24 | 金 | 麦ごはん 牛乳 肉じゃが煮 ししゃものカレー揚げ りんごゼリー | 590 | 21.7 | | | | | | | | | | |
| 27 | 月 | プルコギ丼 牛乳 にらたまスープ くだもの | 609 | 25.8 | | | | | | | | | | |
| 28 | 火 | あしたばパン 牛乳 魚の変りソースかけ 粉吹芋 ABCマカロニスープ | 591 | 27.0 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 配慮する栄養素 | | | | | | | | |
| 1日あたりの平均栄養価 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | ナトリウム (食塩相当量) g | | カルシウム mg | 鉄 mg | レチノール当量 μgRE | ビタミンB ₁ mg | ビタミンB ₂ mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | マグネシウム mg | 亜鉛 mg |
| | 610 | 25.5 | 22.4 | 2.9 | | 370 | 2.1 | 245 | 0.36 | 0.51 | 30 | 6.4 | 90 | 2.9 |

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15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。