

令和5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	木	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 牛乳かん	kcal 608	g 24.1	<p>まだまだ寒い日が続いていますが、ニュースでスギ花粉症が話題になるなど、春の訪れが近いことを感じる今日このごろです。 さて、日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。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><b>今月の食材</b></p> <p style="text-align: center;">～ 大豆 ～</p> <p>節分の豆まきに使う大豆は、枝豆が乾燥したあとと取かくしたもので、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。</p> <p>○しょうゆ：蒸した大豆と、炒った小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったものです。 ○みそ：蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加え、発酵・熟成させたものです。</p> <p><b>今月の献立の中から</b></p> <p style="text-align: center;">~~~~~ ビーンズポテト ~~~~~</p> <p><b>【材料 分量（4人分）】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ油 ……………適量</li> <li>じゃが芋（いちょう切り） ……360g</li> <li>片栗粉 ……………大さじ1・小さじ1</li> <li>大豆（乾） ……40g（又は大豆水煮70g）</li> <li>片栗粉 ……………大さじ1・小さじ1</li> <li>塩 ……………小さじ1/4</li> <li>こしょう ……………少々</li> <li>パプリカ（粉） ……………少々</li> <li>ガーリックパウダー ……………少々</li> </ul> <p><b>【作り方】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①塩～ガーリックパウダーを合わせておく。</li> <li>②大豆を戻し、やわらかく煮る。</li> <li>③じゃが芋に、片栗粉をまぶして揚げる。 ②の大豆に、片栗粉をまぶして揚げる。</li> <li>④③と①を混ぜ合わせる。</li> </ol> <p><b>絵本とコラボ給食</b></p> <p style="text-align: center;">～絵本の紹介～ こまったさんのコロケ ぎょうれつのできるすうぶやさん</p>										
2	金	節分ごはん 牛乳 じゃが芋のきんぴら いわしのつみれ汁	588	28.2											
5	月	ガバオライス 牛乳 マロニースープ びっくり目玉焼き	587	23.5											
6	火	魚のかばやき丼 牛乳 もずくのみそ汁 ほうれん草の磯あえ	582	23.8											
7	水	シュガートースト 牛乳 ポークシチュー コロコロサラダ	598	22.3											
8	木	きんぴらごはん 牛乳 千草たまご焼き のっぺい汁 くだもの	622	26.6											
9	金	中華丼 牛乳 わかめスープ ココアゼリー	591	26.8											
13	火	ほうとう 牛乳 珍珠丸子	574	27.5											
14	水	チキンライス 牛乳 イタリアンスープ 豆乳ブラウニー	640	25.3											
15	木	スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 バランスサラダ	590	23.6											
16	金	わかめごはん 牛乳 魚の照り焼き 豚汁 くだもの	585	25.0											
19	月	<絵本とコラボ給食> 丸パン 牛乳 こまったさんのコロッケ キャベツのツテ つぶつぶとうもろこしのすうぶ	664	19.9											
20	火	えびクリームライス 牛乳 コーンサラダ おからクッキー	612	21.4											
21	水	あしたばパン 牛乳 魚の変りソースかけ マッシュポテト ABCマカロニスープ	616	27.7											
22	木	<セレクト給食> 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 3種類のゼリーから1つ選択	584	26.0											
26	月	ゆかりごはん 牛乳 肉じゃが煮 ししゃものカレー揚げ	589	22.7											
27	火	6年生のリクエスト料理（第1位） 牛乳 ビーンズポテト	684	31.4											
28	水	玄米ごはん 牛乳 魚の文化干し 切干大根の煮物 ならたま汁	586	24.9											
29	木	ナン ジョア キーマカレー サウピカンサラダ フルーツゼリー	640	13.5											
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal 607	たんぱく質 g 24.4	脂質 g 22.6	ナトリウム (食塩相当量) g 2.8	カルシウム mg 362	鉄 mg 2.2	レチノール当量 μgRE 245	ビタミンB <sub>1</sub> mg 0.35	ビタミンB <sub>2</sub> mg 0.52	ビタミンC mg 23	食物繊維 g 6.6	マグネシウム mg 87	亜鉛 mg 2.8

(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。