



給食献立表



日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血・肉・骨になる	黄の仲間 力・熱になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火	ピザトースト	○	ベーコン ピザようチーズ	しょくパン あぶら	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム	623 kcal
		かぼちゃのポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム	バター	たまねぎ にんじん かぼちゃ	25.7 g
		人参ドレッシングサラダ			あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	
2	水	こぎつねごはん	○	あぶらあげ	こめ むぎ さとう しろいりごま		625 kcal
		おでん		こんにゃく つみれ あげボール やきちくわ あつあげ うずらたまご	こんにゃく ちくわぶ じゃがいも	にんじん だいこん	23.4 g
		キャベツのごま和え			さとう しろいりごま しろすりごま	にんじん もやし キャベツ	
3	木	◆節分献立	○	鬼の苦手なイワシを、油でカラッと揚げて蒲焼きにしました。のり塩ピーズは、人気の大豆料理です。			
		いわしの蒲焼き丼		いわし	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	しょうが	741 kcal
		のり塩ピーズ		だいす あおのり	あぶら でんぶん		30.2 g
		豚汁	ぶたにく とうふ	あぶら こんにゃく さといも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
4	金	チンジャーローズ焼きそば	○	ぶたにく とうふ	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン	671 kcal
		わかめスープ		なまわかめ	ごまあぶら しろいりごま	にんじん たまねぎ しょうが	29.7 g
		くだもの(りんご)				りんご	
7	月	◆海苔の日献立	○	2月6日は海苔の日です。大田区大森には海苔問屋がたくさんあります。地域の伝統ある産業や食文化を大切にしましょう。			
		ごはん・焼きのり		やきのり	こめ むぎ		641 kcal
		魚の野菜あんかけ		ホキ	あぶら でんぶん さとう	にんじん もやし ピーマン ねぎ しょうが	28.7 g
		肉じゃが煮	ぶたにく とうふ	あぶら こんにゃく じゃがいも くるまふ さとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリンピース		
8	火	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ むぎ		619 kcal
		肉豆腐		ぶたにく やきとうふ	しらたき じゃがいも さとう	にんじん はくさい こまつな ねぎ	26.0 g
		こんにゃくサラダ		かまぼこ	つきこんにゃく さとう ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん	
9	水	味噌ラーメン	○	ぶたひきにく	れいとうラーメン あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし はくさい ねぎ ホールコーン	619 kcal
		春巻き		ぶたにく	はるまきのかわ あぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ	23.1 g
10	木	メキシカンライス	○	ぶたにく ウインナー	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ホールコーン	631 kcal
		マーマレードチキン		とりにく	マーマレードジャム	にんにく	27.1 g
		きのこ豆腐のスープ		とうふ		しめじ えのきたけ こまつな ねぎ	
14	月	スパゲッティナポリタン	○	ウインナー ぶたにく	スパゲッティ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ピーマン	648 kcal
		ひよこ豆のカレースープ		ベーコン ひよこまめ	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	24.4 g
		おからブラウニー		おから たまご きゅうにゅう	バター さとう チョコチップ こむぎこ こなざとう		
15	火	豆入り中華おこわ	○	ぶたにく だいす むぎえび	こめ もちこめ さとう ごまあぶら	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ	600 kcal
		ちくわの磯辺揚げ		やきちくわ あおのり	あぶら こむぎこ		24.9 g
		にらたまスープ		たまご	でんぶん	たまねぎ にら	
16	水	親子丼	○	とりにく なたまご	こめ むぎ さとう でんぶん	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ	687 kcal
		チーズ入りじゃが餅		ダイスチーズ	じゃがいも バター でんぶん		28.1 g
		味噌汁		あつあげ		もやし キャベツ	
17	木	ショートニングパン	○		ショートニングパン		719 kcal
		白いんげん豆のコロッケ		ぶたひきにく いんげんまめ たまご きゅうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ ポテトパウダー バター パンこ	にんじん たまねぎ	26.5 g
		ポイルキャベツ・トマトスープ		ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ホールトマト	
18	金	きんぴらごはん	○	ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら つきこんにゃく さとう	ごぼう にんじん	611 kcal
		こんにゃく田楽			こんにゃく さとう	だいこん	23.4 g
		吉野汁		とりにく あぶらあげ とうふ	でんぶん	にんじん たけのこ ねぎ こまつな	
21	月	高野めし	○	あぶらあげ とりにく こうやとうふ	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	605 kcal
		ふくさ卵		とりひきにく ひじき たまご	あぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ	30.7 g
		味噌汁		とうふ カットわかめ		ねぎ	
22	火	五目うどん	○	ぶたにく あぶらあげ やきちくわ	れいとううどん	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ こまつな	632 kcal
		たこぺったん		だいす たこ たまご きゅうにゅう かつおぶし	こむぎこ あぶら	にんじん ホールコーン ねぎ キャベツ	25.0 g
		くだもの(デコボン)				デコボン	
24	木	ドライカレー	○	ぶたひきにく だいす	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ	657 kcal
		パリパリじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ	22.4 g
25	金	胚芽ごはん・小松菜ふりかけ	○	ちりめんじゃこ かつおぶし	ごまあぶら しろいりごま	こまつな	682 kcal
		鯖の香味焼き		さば		ねぎ しょうが	26.2 g
		芋団子汁		とりにく	あぶら じゃがいも こんにゃく でんぶん	にんじん だいこん はくさい	

28	月	白ごま揚げパン	○	コッペパン あぶら しろすりごま さとう	しょうが たまねぎ キャベツ	セロリー にんじん ねぎ ほししいたけ	695 kcal							
		キャベツと鶏団子のスープ		とりひきにく たまご				じゃがいも パンこ マロニー	27.9 g					
		もやしのサラダ						もやし にんじん きゅうり						
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	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
		650	26.3	21.1	2.9	346	2.3	271	0.36	0.53	29	5.2	92	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。

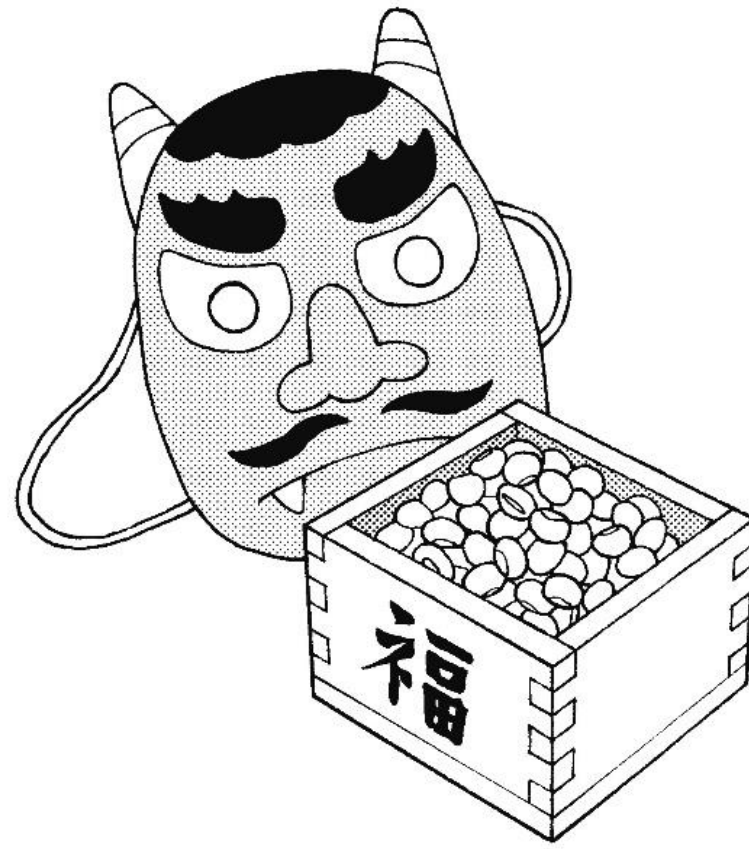
配慮する栄養素



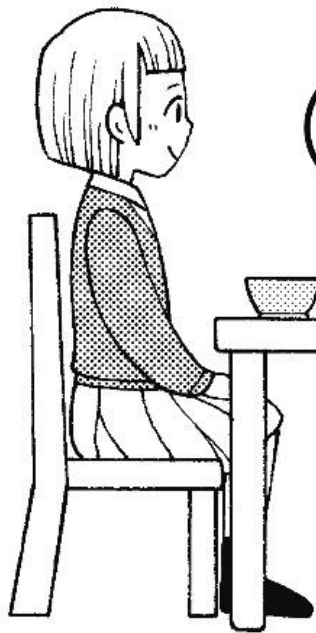
2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前日だけをいうようになりました。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、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。



©少年写真新聞社2022



食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく!

食事中にテーブルにひじをついたり、茶碗などを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。

いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。

©少年写真新聞社2022



今月の献立から 白いんげん豆のコロッケ

<材料> 4人分

油	2g	小麦粉	16g
豚ひき肉	40g	卵	16g
にんじん	40g	生パン粉	40g
たまねぎ	100g		
塩	1.2g	揚げ油	適量
こしょう	少々	中濃ソース	適量
※いんげん豆	60g		
じゃが芋	200g	※水煮のいんげん豆を使用する場合は、2.2倍の132gになります。	
バター	4g		
牛乳	8g		
ポテトパウダー	12g		

<作り方>

- ①にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ②いんげん豆は一晩水につけてやわらかく煮る。
※水煮のいんげん豆を使うと時短できます。
- ③じゃが芋は蒸しておく。
- ④油で豚ひき肉〜順に具を炒め、塩こしょうをする。
- ⑤熱いうちに、④といんげん豆、じゃが芋、バター、牛乳、ポテトパウダーを加えてつぶしながらよく混ぜる。
- ⑥形をつくり、ドロをつけ、パン粉をつけて油で揚げる。