



2月分給食献立表



大田区立矢口東小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おたより
			エネルギー	たんぱく質	
			kcal	g	
1	水	ビスキュイパン 牛乳 さけい 鮭入りクリームシチュー 人参ドレッシングサラダ	686	26.3	<p>2月4日は立春です。暦の上では春ですが、2月は一年の中で最も寒い季節です。 寒い時は服を着こむよりも、食事で体を中から温めるのが一番です。十分な休養をとり、風邪や寒さに負けない体づくりを心がけましょう。</p> <p>～ 2月6日「海苔の日」～ </p> <p>大田区大森は海苔のふるさとです。明治から昭和30年代まで、質・量ともに日本一を誇る、海苔の生産地として有名になりました。その後、東京湾の埋め立てによって海苔づくりの歴史が終わってしまった今も、海苔問屋が残り、日本全国から海苔が集まっています。</p> <p>2月6日の焼き海苔はみなさんに味わってもらい、伝統ある地元の産業や日本の食文化を大切にしていってほしいという思いで、大森の海苔問屋協同組合さんが無償で提供してくださいます。味わっていただきましょう。</p> <p>海苔に関するリーフレットを配布します。ご家庭でご覧いただき、会話のきっかけにいただければ幸いです。</p> <p>「豆」をもっと好きになろう! </p> <p>豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。</p> <p>日本で食べられている豆</p>  <p>大豆 小豆 ささげ いんげん豆 えんどう そら豆 べにばいんげん ひよこ豆 レンズ豆</p> <p>今月の献立の中から</p> <p>和風れんこんハンバーグ</p> <p>材料 分量(5人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚ひき肉 ……125g 鶏ひき肉 ……125g れんこん(粗みじん) ……100g 玉ねぎ(粗みじん) ……50g 卵 ……25g 塩 ……1g こしょう ……4g 生パン粉 ……20g 油 ……適量 水 ……12cc 削り節 ……0.5g だいこん(すりおろす) ……25g みりん ……7.5g 砂糖 ……7.5g しょうゆ ……10g <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 豚ひき肉～生パン粉まで、よく練る。 ② 小判型に成形し、フライパンに油をひき、両面を焼く。 ③ だし汁に大根おろし、調味料を加え火にかける。 水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④ 焼きあがったハンバーグに、③のソースをかけ完成。
2	木	あんかけチャーハン 牛乳 あ 揚げぎょうざ くだもの(いよかん)	676	23.4	
3	金	◆節分◆ いわしの蒲焼き 牛乳 のり塩ビーンズ のっぺい汁 	681	28.1	
6	月	◆海苔の日◆ むぎ 麦ごはん 焼きのり 牛乳  いなだの照り焼き 昆布サラダ 豆入り豚汁	691	31.6	
7	火	コーンマヨパン 牛乳 カレーポトフ くだもの(りんご)	642	24.0	
8	水	わかめごはん 牛乳 にくどうふ 肉豆腐 こんにゃくサラダ	637	25.7	
9	木	えびピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ 白菜とベーコンのスープ	622	27.0	
10	金	みそ 味噌ラーメン 牛乳 はるま 春巻き フルーツゼリー	621	25.7	
13	月	もちきびごはん 牛乳 味噌汁 わふう 和風れんこんハンバーグ ポテトサラダ	738	28.0	
14	火	◆バレンタイン◆ スパゲッティナポリタン 牛乳  ひよこ豆のカレースープ 米粉のココアマフィン	644	24.2	
15	水	チキンカツカレー 牛乳 かいそう 海藻サラダ	795	28.3	
16	木	ショートニングパン 牛乳 ミネストローネスープ しろいんげん豆のコロツケ ポイルキャベツ	770	27.0	
17	金	げんまい 玄米ごはん 牛乳 にく に あ ごま和え	601	20.4	
20	月	ジャージャー麺 牛乳 たまご 卵スープ ヨーグルト	733	33.1	
21	火	はいが こまつな 胚芽ごはん 小松菜ふりかけ 牛乳 さば ぶんかほ や いもだんごじる 鯖の文化干し焼き 芋団子汁	605	23.1	
22	水	かんこくふうとり 韓国風鶏つくね丼 牛乳 い たまご トマト入り卵スープ くだもの(清見オレンジ)	651	29.0	
23	木	てんのうたんじょうび 天皇誕生日			
24	金	シュガートースト 牛乳 ぽーくしんちゅー きりほしたいこん 切干大根サラダ	689	21.6	
27	月	きんぴらごはん 牛乳 さかな 魚のねぎソースかけ 吉野汁	612	28.8	
28	火	キャロットライス クリームソースかけ 牛乳 ひよこ豆サラダ	667	19.8	
2月の栄養量平均			671	26.0	

(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。