



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 kcal	たんぱく質 g	
1	木	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉と里芋のうま煮 茹で野菜酢じょうゆかけ	617	24.1	<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掛けましょう。</p> <p>◆今月の献立紹介◆</p> <p>2月2日(金) 節分献立 2月3日は節分です。鬼が苦手とする、いわしは「蒲焼き丼」に、大豆は揚げて「のり塩ビーンズ」に取り入れています。しっかり食べて体の中の悪い鬼を追い払いましょう。</p> <p>2月6日(火) 海苔の日献立 2月6日は海苔の日です。「磯和え」を取り入れました。大田区大森は海苔のふるさとです。伝統ある地元の産業や日本の食文化を大切にしましょう。</p> <p>2月14日(水) バレンタイン献立 おからを使ったブラウニーを取り入れました。おからは食物繊維が豊富で、お腹の調子を整える働きがあります。</p> <p>2月19日(月) 熊本県の郷土料理 「太平燕(タイピーエン)」は、春雨をメインに炒めた野菜や肉、えびなどを入れた具沢山の中華風春雨スープです。</p> <p>🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸</p> <p>「給食の献立を考えよう」 6年生は家庭科の授業で、これまでに学習したことを活かして給食の献立を、班ごとに考えました。どの班の献立も栄養バランス良く工夫されて考えられていました。その中から献立を取り入れました。</p>
2	金	◆節分献立 いわしの蒲焼き丼 牛乳 のり塩ビーンズ 豚汁	672	29.0	
5	月	にんじんごはん 牛乳 味噌汁 白いんげん豆のコロツク ポイルキャバツ	673	24.1	
6	火	◆海苔の日献立 麦ごはん 牛乳 肉じゃが煮 磯和え	604	23.8	
7	水	ドライカレー 牛乳 わかめサラダ ヨーグルト	610	22.1	
8	木	味噌煮込みうどん 牛乳 もずく入りかき揚げ	599	21.8	
9	金	ビビンバ 牛乳 じゃが芋もち チンゲン菜のスープ	586	22.6	
12	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日			
13	火	麦ごはん 牛乳 魚の酢豚風 もやしのカレー風味	646	24.3	
14	水	◆バレンタイン献立 照り焼きチキンとごぼうのスパゲッティ 牛乳 ひよこ豆サラダ おからブラウニー	633	28.1	
15	木	ひじきごはん 牛乳 きりぼしだいこん たまごや 大根とわかめの甘酢和え	583	26.1	
16	金	◆6年生が考えた献立① 粉雪揚げパン 牛乳 肉団子と冬野菜のスープ ブロッコリーサラダ	584	25.6	
19	月	◆熊本県の郷土料理 高菜と卵の混ぜごはん 牛乳 太平燕 くだもの(りんご)	640	21.6	
20	火	麦ごはん 牛乳 野菜たっぷりメンチカツ 腎のりポテト 五目汁	642	24.0	
21	水	焼きそば 牛乳 ワンタンスープ 大学芋	596	24.5	
22	木	バターライスきのこソースかけ 牛乳 フレンチサラダ	595	23.9	
23	金	てんのうたんじょうび 天皇誕生日			
26	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 じゃが丸揚げ 味噌汁	610	25.4	
27	火	豆乳フレンチトースト 牛乳 チリコンカン ジャーマンポテトサラダ	617	28.5	
28	水	◆6年生が考えた献立② キムチチャーハン 牛乳 パリパリサラダ わかめスープ 黒豆豆乳ミルクプリン	660	27.4	
29	木	麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の味噌煮 もやしのピリ辛和え	669	24.3	
2月の栄養量平均			619	24.9	

(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。

2月16日(金)
6年1組2班
「あつたまる冬のごはん」

<メッセージ>
6年間の献立を振り返って、おいしかったものを選びました。みなさんも味わってください。

2月28日(水)
6年2組6班
「麦を込めた力のいった中華料理」

<ポイント>
黒豆豆乳ミルクプリンは甘く煮た黒豆のをせています。

もずく入りかき揚げ
分量(5人分)

今月の献立の中から

- いか(短冊).....50g
- 大豆(水煮).....50g
- 玉ねぎ(スライス).....125g
- にんじん(千切り).....40g
- さつまいも(1cm角).....75g
- もずく(ざく切).....50g
- 卵.....30g
- 水・※加減.....35g
- 塩.....小さじ1/4
- 小麦粉.....75g
- 片栗粉.....5g
- 白ごま.....15g

<作り方>

- ① いかは下茹でして冷ます。
- ② 食材と衣をあわせて、かき揚げのタネを作り、油で揚げる。