



# 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	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
2月		◆昔の給食・青森県の郷土料理 麦ごはん 手作りなめたけ 牛乳 鯨の竜田揚げ せんべい汁	580	28.6
3火		◆節分 いわしの蒲焼き 牛乳 きなこ豆 豚汁	660	28.5
4水		四川豆腐 牛乳 チンゲン菜のスープ ミルクゼリーのいちごソースがけ	627	24.1
5木		メロンパン 牛乳 ABCスープ バランスサラダ	628	22.5
6金		◆海苔の日 ごま五目うどん 牛乳 ささみの海苔チーズ春巻き 国産ネーブルオレンジ	588	28.2
9月		セルフチキン竜田バーガー ポイルキャベツ ジョアマスカット 白菜とベーコンのスープ	630	20.0
10火		麦ごはん 牛乳 魚の酢豚風 しらたきのごま和え	587	23.4
11水		建国記念の日		
12木		◆展覧会メニュー お絵描きオムライス 牛乳 フレンチサラダ ひよこ豆のカレースープ	677	28.0
13金		ガツパオ風挽肉かけごはん 牛乳 春雨の中華和え ココアマーブルケーキ	773	26.4
16月		振替休業日		
17火		カレーライス 牛乳 海藻サラダ	616	20.4
18水		◆6年生が考えた献立① 醤油ラーメン 牛乳 鶏肉の唐揚げ パリパリサラダ 白玉カルピス寒天フルーツポンチ	634	25.9
19木		◆6年生が考えた献立② 炊き込み風ごはん 牛乳 冬野菜の煮物 野菜チップスサラダ	622	21.6
20金		きなこトースト 牛乳 かぼちゃのシチュー ビーンズサラダ	649	22.5
23月		天皇誕生日		
24火		◆6年生が考えた献立③ 麦ごはん 牛乳 和風れんこんハンバーグ こまつなマヨサラダ 冬のさつま芋汁	682	28.1
25水		えびクリームライス 牛乳 カリカリ大豆サラダ デコボン	625	22.6
26木		◆6年生が考えた献立④ あんかけ焼きそば 牛乳 シーザーサラダ 豆腐ドーナツ	681	20.7
27金		麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜の梅和え かぼちゃの味噌汁	595	27.0
2月の栄養量平均			648	23.9

おたより

## 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。主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整うこと。旬の食材や彩りを考え、食べる人のことも考えられた献立は、どれも素晴らしいものでした。今回は実際に給食を作っている調理員さんと相談して、4つの献立を給食に取り入れました。学んだことを、これからの食生活に活かしていきましょう。

**2月18日(水)**  
「夢の給食」  
6年1組5班

<ポイント>  
みんなが好きそうな給食と旬の野菜を取り入れ、栄養バランスも考えました。

**2月19日(木)**  
「旬の食材」  
6年1組2班

<ポイント>  
旬の食材や和食について知ってほしい、味わってほしいです。



### ◆今月の献立紹介◆

**2月2日(月) 昔の給食・青森県の郷土料理**  
「鯨の竜田揚げ」は昭和20年代～30年代の給食によく登場していました。今では、調査捕鯨の鯨肉しか出回らないため貴重なものです。「せんべい汁」は小麦粉で作られた南部せんべいが入った青森県の郷土料理です。

**2月3日(火) 節分献立**  
2月3日は節分です。鬼が苦手とする、いわし、大豆を取り入れました。しっかり食べて、体の中の悪い鬼を追い払いましょう。

**2月6日(金) 海苔の日**  
2月6日は海苔の日です。海苔を使った春巻きを取り入れました。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。

**2月12日(木) 展覧会献立**  
大量調理では、卵で包むオムライスを作ることは難しいため、チキンライスの上に薄く焼いた卵焼きをのせて提供します。卵焼きのキャンパスに、ケチャップでお絵描きしてもらいます。

**今月の献立の中から**

**きなこ豆**

分量(10人分)

砂糖 … 60g  
水 …… 25cc  
炒り大豆…100g  
きな粉 … 25g

<作り方>

- 砂糖と水を入れて火にかける。
- フツフツ泡が立ちはじめたら、弱火にして炒り大豆を加え、白く粉を吹くような状態にまで煮詰め、混ぜる。
- 水分が飛んでしまう前にきな粉を加え全体にからめ、パラパラするまでじっくり加熱する。

豆まきで残った炒り大豆を使ってもいいですね。



(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。