

## 2月給食献立表

| 実施日 | 曜日 | 献立   | 栄養量        |         | *給食だより*  |
|-----|----|--|------------|---------|--|
|     |    |  | エネルギー kcal | たんぱく質 g |  |
| 2   | 月  | ブルコギ丼 わかめスープ<br>牛乳 果物                        | 583        | 22.9    | <p>2月3日は立春です。暦の上では春ですが、寒さはもう少し続きます。温かい食事をとると体が温まります。</p> <p>今月の献立から</p> <p><b>3日 大豆じゃこごはん つみれ汁</b><br/>節分にちなみ、大豆といわしを使った献立です。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p align="center">～節分（せつぶん）～</p> <p>節分は立春の前日、冬が終わり春になる季節の変わり目を意味します。節分の豆まきには、悪を追い払い福を呼び込む意味があり、また豆を食べると一年間健康に過ごせるといわれています。また、ひいらぎの枝に焼きたいわしの頭をさして家の入り口に置いておくと、ひいらぎのとげといわしのおいを嫌って鬼は家の中に入らないといわれています。</p> </div> <p><b>1月24日～2月6日 大田区学校給食週間</b><br/>(大田区教育委員会主催)</p> <p>1月に引き続き、2月の給食献立では以下の献立を実施します。</p> <p>6日：大田区大森がかつて海苔養殖が盛んだったことにちなみ「焼きのり」。大田区の学校で人気の、みそ汁の具である「わかめ・豆腐・油揚げ」を使用したみそ汁。</p> <p>4日・5日：「東邦大学との連携事業～学校給食献立の共同研究・開発～」により開発された献立。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p align="center">★食いしん坊はねびょん未来いきいき献立★</p> <p>東邦大学と大田区立学校の栄養教諭等が連携し、減塩と偏食改善をテーマに健康増進に向けた献立開発をしました。塩分量を減らしたり、おいしく好き嫌がなく食べられるように食材の組み合わせや調理方法を工夫しています。</p> </div> <p><b>4日 食いしん坊はねびょん未来いきいき献立【減塩】</b><br/>ポイントは、ドレッシングです。すりおろした玉ねぎ・にんじんを加えることで野菜にしっかり絡み、量を抑えても、おいしく食べられるよう工夫された献立です。</p> <p><b>5日 食いしん坊はねびょん未来いきいき献立</b><br/><b>【偏食改善】</b><br/>ポイントは、きのこ・根菜です。苦手な人が多い食品ですが、食べやすい食品と一緒に使用したり、味をしっかりと絡めたりすることで、おいしく食べられるよう工夫された献立です。</p> <p><b>6日 焼きのり【海苔の日】</b><br/>2月6日は「海苔の日（全国海苔貝類漁業協同組合連合会制定）」です。大田区と海苔は、とても深い関係にあります。江戸時代中頃から昭和初期まで、品川から大森にかけての海では海苔の養殖が盛んに行われていました。東京都が日本で一番の生産地で、その中心が大森でした。しかし、湾岸整備が行われることになり、昭和38年春の収穫を最後に、海苔養殖の歴史が閉じられました。そのことから、大田区では今でも多くの海苔問屋が残っています。</p> |
| 3   | 火  | 大豆じゃこごはん つみれ汁<br>ふくさ卵焼き 牛乳 果物                | 593        | 29.3    |  |
| 4   | 水  | カレーミートドッグ チャウダー<br>にんじんドレッシングサラダ 牛乳          | 592        | 26.6    |  |
| 5   | 木  | ごはん 鶏肉と根菜の甘酢あん<br>ツナ入りサラダ 牛乳                 | 600        | 22.6    |  |
| 6   | 金  | ごはん 焼きのり みそ汁<br>魚のピリ辛焼き おひたし 牛乳              | 551        | 27.1    |  |
| 9   | 月  | コーンライス チリコンカン<br>キャベツサラダ 牛乳                  | 621        | 25.2    |  |
| 10  | 火  | ごはん ひじきのふりかけ すまし汁<br>豚肉の南蛮揚げ カリカリ油揚げのおひたし 牛乳 | 559        | 23.0    |  |
| 12  | 木  | スパゲティクリームソースかけ<br>ひじきこんにゃくサラダ 牛乳 果物          | 605        | 24.0    |  |
| 13  | 金  | チャーハン 中華スープ<br>レバーのカレー揚げ 牛乳                  | 611        | 27.3    |  |
| 16  | 月  | ごはん 手づくりなめたけ みそ汁<br>白身魚フライ からしあえ 牛乳          | 576        | 24.3    |  |
| 17  | 火  | ココアトースト ポークシチュー<br>コールスローサラダ 牛乳              | 617        | 22.0    |  |
| 18  | 水  | 中華おこわ 中華卵スープ<br>鶏のから揚げ 牛乳                    | 606        | 26.1    |  |
| 19  | 木  | 肉野菜うどん ビーンズポテト<br>牛乳 果物                      | 578        | 24.9    |  |
| 20  | 金  | カレーライス ツナ大根サラダ<br>牛乳 果物                      | 635        | 21.2    |  |
| 21  | 土  | かやくごはん 肉じゃが煮<br>白菜の甘酢あえ 牛乳                   | 580        | 22.6    |  |
| 24  | 火  | 振替休業日  |            |         |  |
| 25  | 水  | 丸パン ひじきのコロケ 野菜スープ<br>きゅうりと小松菜のサラダ 牛乳         | 618        | 25.8    |  |
| 26  | 木  | 豆腐の中華丼 バンサンスー<br>牛乳 果物                       | 563        | 24.4    |  |
| 27  | 金  | 昆布ごはん 豚汁<br>ししゃものカレー揚げ 牛乳 果物                 | 584        | 23.8    |  |

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。  
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

| 日   | 献立名           | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる         | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | その他              |                           |                                      |   |
|-----|---------------|----|------------------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------------|--------------------------------------|---|
| 2月  | ブルコギ丼         |    | 豚肉                     | 米, 大麦, 砂糖, 小麦粉   | サラダ油, 白すりごま, ごま油  | にんにく, 玉ねぎ, もやし   | 塩, みりん, しょうゆ, コチジャン, 酒    |                                      |   |
|     | わかめスープ        | ○  | 鶏肉                     | わかめ              |                   | 小松菜              | 玉ねぎ, 水煮たけのこ, 長ねぎ<br>かんきつ類 |                                      |   |
| 3火  | 大豆じゃこごはん      |    | 大豆                     | ちりめんじゃこ          | 米, 大麦             | サラダ油             |                           | しょうゆ, 酒                              |   |
|     | ふくさ卵焼き        | ○  | 鶏肉, 鶏卵                 | 干ひじき             | 砂糖                | サラダ油             |                           | 玉ねぎ, 干しいたけ                           | 酒, 塩, しょうゆ  |
|     | つみれ汁          |    | いわし, 白みそ, かまぼこ (鶏卵不使用) |                  | こんにゃく, でん粉        | サラダ油             | にんじん, 小松菜                 | ごぼう, だいこん, しょうが, 長ねぎ                 | さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ   |
|     | 果物            |    |                        |                  |                   |                  |                           | かんきつ類                                |   |
| 4水  | カレーミートドッグ     |    | 豚肉, 大豆                 | チーズ              | コッパン (無塩)         | サラダ油             | トマトピューレ                   | 玉ねぎ                                  | 赤ワイン, 塩, ケチャップ, カレー粉  |
|     | チャウダー         | ○  | ウィンナー (鶏卵不使用), 鶏肉      | 牛乳               | じゃがいも, 米粉, マカロニ   | サラダ油, バター        | にんじん                      | 玉ねぎ                                  | 白ワイン, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, パセリ (乾)   |
|     | にんじんドレッシングサラダ |    | ハム (鶏卵不使用)             |                  | 砂糖                | サラダ油             | にんじん                      | キャベツ, きゅうり, レモン, 玉ねぎ                 | 酢, しょうゆ, 塩, こしょう  |
| 5木  | ごはん           |    |                        |                  | 米, 大麦             |                  |                           |                                      |   |
|     | 鶏肉と根菜の甘酢あん    | ○  | 鶏肉                     |                  | でん粉, じゃがいも, 砂糖    | 大豆白絞油, サラダ油, ごま油 | にんじん                      | しょうが, れんこん, 玉ねぎ, 干しいたけ               | 酒, しょうゆ, 酢, ケチャップ   |
|     | ツナ入りサラダ       |    | ツナ                     |                  | 砂糖                | サラダ油, オリーブ油      | にんじん                      | キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ              | うすくちしょうゆ, 酢, 塩, こしょう  |
| 6金  | ごはん           |    |                        |                  | 米, 大麦             |                  |                           |                                      |   |
|     | 焼きのり          |    |                        | 焼きのり             |                   |                  |                           |                                      |   |
|     | 魚のピリ辛焼き       | ○  | しまほっけ                  |                  | 砂糖                |                  |                           | にんにく, しょうが, りんご, 長ねぎ                 | しょうゆ, 酒, トウバンジャン  |
|     | おひたし          |    | かつお節                   |                  |                   |                  | 小松菜, にんじん                 | キャベツ, もやし                            | さば削り節(だし), しょうゆ   |
|     | みそ汁           |    | 豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ      | わかめ              | じゃがいも             |                  |                           | だいこん, 長ねぎ                            | さば削り節(だし)   |
| 9月  | コーンライス        |    | ウィンナー (鶏卵不使用)          |                  | 米, 大麦             | バター, サラダ油        | ピーマン                      | 玉ねぎ, ホールコーン                          | 塩, こしょう   |
|     | チリコンカン        | ○  | 豚肉, 大豆                 |                  | 砂糖, 小麦粉           | サラダ油             | にんじん, トマトピューレ             | にんにく, 玉ねぎ                            | ケチャップ, 中濃ソース, 塩, こしょう, チリパウダー   |
|     | キャベツサラダ       |    |                        |                  | 砂糖                | ごま油              | にんじん                      | キャベツ, きゅうり, しょうが                     | しょうゆ, 酢   |
| 10火 | ごはん           |    |                        |                  | 米, 大麦             |                  |                           |                                      |   |
|     | ひじきのふりかけ      |    | かつお節                   | 干ひじき, 昆布         | 砂糖                | 白ごま              |                           |                                      | みりん, しょうゆ   |
|     | 豚肉南ばん揚げ       | ○  | 豚肉                     |                  | でん粉, 砂糖           | 大豆白絞油            |                           | にんにく, 長ねぎ                            | 塩麹, しょうゆ  |
|     | カリカリ油揚げのおひたし  |    | 油揚げ                    |                  |                   |                  | 小松菜                       | キャベツ, もやし                            | さば削り節(だし), しょうゆ   |
|     | すまし汁          |    | 豆腐                     |                  |                   |                  | にんじん                      | だいこん, えのきたけ, 長ねぎ                     | さば削り節(だし), 昆布(だし), 塩, うすくちしょうゆ, みりん   |
| 12木 | スパゲッティカレーライス  |    | ベーコン (鶏卵不使用), 鶏肉       | 牛乳, 生クリーム, チーズ   | スパゲッティ, 小麦粉       | サラダ油, バター        | にんじん                      | 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム                       | 酒, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう   |
|     | ひじきこんにゃくサラダ   | ○  | 油揚げ                    | 干ひじき             | こんにゃく, 砂糖         | ごま油              | 小松菜                       | はくさい, ホールコーン, しょうが                   | しょうゆ, 酢   |
|     | 果物            |    |                        |                  |                   |                  |                           | かんきつ類                                |   |
| 13金 | チャーハン         |    | 豚肉, 鶏卵                 |                  | 米, 大麦             | サラダ油             | にんじん                      | 長ねぎ, 干しいたけ                           | しょうゆ, 塩, 酒, こしょう  |
|     | 中華スープ         | ○  | 鶏肉                     |                  | はるさめ              | ごま油              | 小松菜                       | 玉ねぎ, 水煮たけのこ                          | 鳥がら, しょうが (スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ   |
|     | レバーのカレー揚げ     |    | 豚レバー                   |                  | でん粉               | 大豆白絞油            |                           | しょうが, にんにく                           | 酒, カレー粉, しょうゆ   |
| 16月 | ごはん           |    |                        |                  | 米, 大麦             |                  |                           |                                      |   |
|     | 手づくりなめたけ      |    |                        |                  | 砂糖                |                  |                           | えのきたけ                                | しょうゆ, 酒, みりん, 酢   |
|     | 白身魚フライ        | ○  | ほき                     |                  | 小麦粉, パン粉          | 大豆白絞油            |                           |                                      | 塩, こしょう, 中濃ソース  |
|     | からしあえ         |    |                        |                  |                   |                  | にんじん                      | キャベツ, もやし                            | さば削り節(だし), しょうゆ, からし  |
| 17火 | ココアトースト       |    |                        |                  | 食パン (無塩), 砂糖      | バター              |                           |                                      | ピュアココア  |
|     | ポークシチュー       | ○  | 豚肉, いんげんまめ             |                  | 砂糖, じゃがいも, 小麦粉    | サラダ油, バター        | にんじん, トマトピューレ             | にんにく, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム                 | 赤ワイン, 塩, こしょう, 鳥がら, しょうが (スープ), ケチャップ, ウスターソース, しょうゆ                                |
|     | コールスローサラダ     |    |                        |                  | 砂糖                | サラダ油             | にんじん                      | キャベツ, きゅうり                           | 酢, 塩, こしょう  |
| 18水 | 中華おこわ         |    | 豚肉, 大豆, えび             |                  | 米, もち米, 砂糖        | サラダ油, ごま油        | にんじん                      | 水煮たけのこ, 長ねぎ, 干しいたけ                   | 酒, 塩, しょうゆ, こしょう  |
|     | 鶏のから揚げ        | ○  | 鶏肉                     |                  | でん粉               | 大豆白絞油            |                           | しょうが                                 | しょうゆ, 酒   |
|     | 中華卵スープ        |    | 鶏卵                     |                  | でん粉               | ごま油              | チンゲンサイ                    | 玉ねぎ, もやし, えのきたけ                      | 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ  |
| 19木 | 肉野菜うどん        |    | 豚肉, 油揚げ                |                  | うどん (無塩)          |                  | にんじん, 小松菜                 | だいこん, 干しいたけ, 長ねぎ                     | さば削り節(だし), 昆布(だし), 塩, しょうゆ, みりん   |
|     | ビーンズポテト       | ○  | 大豆                     |                  | じゃがいも, でん粉        | 大豆白絞油            |                           |                                      | 塩, こしょう   |
|     | 果物            |    |                        |                  |                   |                  |                           | かんきつ類                                |   |
| 20金 | カレーライス        |    | 豚肉                     |                  | 米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉 | サラダ油, バター        | にんじん                      | にんにく, しょうが, 玉ねぎ                      | 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, クロップ, ナツメグ, カレー粉, オールスパイス (粉), チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ |
|     | ツナ大根サラダ       | ○  | ツナ                     |                  | 砂糖                | ごま油              | にんじん, 小松菜                 | キャベツ, だいこん, しょうが                     | しょうゆ, 酢   |
|     | 果物            |    |                        |                  |                   |                  |                           | かんきつ類                                |   |
| 21土 | かやくごはん        |    | 油揚げ, 大豆                |                  | 米, 大麦, こんにゃく, 砂糖  | サラダ油             | にんじん                      | ごぼう, 干しいたけ                           | 酒, 塩, うすくちしょうゆ, みりん   |
|     | 肉じゃが煮         | ○  | 豚肉                     |                  | じゃがいも, 砂糖, 麩      | サラダ油             | にんじん                      | 玉ねぎ                                  | 酒, さば削り節(だし), みりん, しょうゆ, 塩  |
|     | 白菜の甘酢あえ       |    |                        |                  | 砂糖                | ごま油              | 小松菜                       | だいこん, はくさい                           | 酢, うすくちしょうゆ   |
| 25水 | 丸パン           |    |                        |                  | 丸パン (無塩)          |                  |                           |                                      |   |
|     | ひじきのコロッケ      | ○  | 豚肉, いんげんまめ, 凍り豆腐       | 干ひじき             | じゃがいも, 小麦粉, パン粉   | サラダ油, 大豆白絞油      |                           | 玉ねぎ                                  | 塩, こしょう, ナツメグ, 中濃ソース  |
|     | 野菜スープ         |    | ベーコン (鶏卵不使用), 豚肉       |                  |                   | サラダ油             | にんじん                      | 玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン                    | 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ  |
| 26木 | きゅうりと小松菜のサラダ  |    |                        |                  | 砂糖                | ごま油              | 小松菜                       | もやし, きゅうり, しょうが                      | しょうゆ, 酢   |
|     | 豆腐の中華丼        |    | 豚肉, 豆腐                 |                  | 米, 大麦, でん粉        | サラダ油, ごま油        | にんじん, にら                  | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 干しいたけ, 水煮たけのこ, はくさい | 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, しょうゆ, 一味唐辛子   |
|     | パンサンスー        | ○  | ハム (鶏卵不使用), 鶏卵         |                  | 砂糖                | サラダ油, ごま油        | 小松菜                       | キャベツ, もやし                            | 酢, しょうゆ, からし  |
| 27金 | 果物            |    |                        |                  |                   |                  |                           | かんきつ類                                |   |
|     | 昆布ごはん         |    | 鶏肉, 油揚げ                | 昆布               | 米, 大麦, 砂糖         | サラダ油             | にんじん                      | ごぼう                                  | 酒, さば削り節(だし), しょうゆ, 塩   |
|     | ししゃものカレー揚げ    | ○  |                        | ししゃも             | 小麦粉, でん粉          | 大豆白絞油            |                           |                                      | カレー粉  |
| 果物  | 豚汁            |    | 豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ       |                  | じゃがいも, こんにゃく      | サラダ油             | にんじん, 小松菜                 | だいこん, 長ねぎ                            | さば削り節(だし)   |
|     | 果物            |    |                        |                  |                   |                  |                           | かんきつ類                                |   |