

令和元年度（令和2年）



# 2月分給食献立表



目 標 寒さに負けない食事をしよう

大田区立雪谷立小学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
3月		いわしの蒲焼 牛乳 キャベツと鶏団子のみそ汁 みかんゼリー 煎り豆	kcal 694	g 28.2
4火		照り焼きチキンバーガー 牛乳 チーズのふわふわスープ ポテトサラダ	622	26.3
5水		ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チャーホーサイ わかめスープ	610	18.9
6木		鮭ごはん 焼きのり 牛乳 高野豆腐入りハンバーグ キャベツの塩昆布和え きのことスープ	736	37.8
7金		チーズチリドッグ 牛乳 洋風かきたまスープ ツナサラダ くだもの	607	25.4
10月		カレーライス 福神漬 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ フルーツヨーグルトかけ	729	21.0
12水		ごはん 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 魚の利休焼き くだもの	644	26.5
13木		ココアトースト 牛乳 ホワイトシチュー もやしのサラダ	622	20.8
14金		わかめごはん 牛乳 めかぶと豚キムチの春巻き ナムル めかたまスープ	607	18.4
17月		ごはん 牛乳 肉じゃがカレー煮 ししゃものオランダ揚げ キャベツのレモン酢和え	645	21.4
18火		スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 マセドアンサラダ くだもの	657	24.5
19水		四川豆腐丼 牛乳 ヌーミータン 茎わかめのサラダ	676	29.6
20木		二色サンド 牛乳 チリコンカン パリパリサラダ くだもの	643	26.0
21金		さつまいもごはん 牛乳 魚のピリカラ焼き 昆布サラダ 田舎汁	612	26.1
25火		メキシカンライス 牛乳 洋風卵焼き マロニースープ	588	23.8
26水		みそ煮込みうどん 牛乳 豆腐ボールの甘酢あんかけ ふかしもち	613	23.6
27木		ツナトースト 牛乳 ポトフ わかめサラダ くだもの	609	27.6
28金		かやくごはん 牛乳 焼き魚 豚汁	597	27.3

## おかずの作り方・おたより

1年で最も寒い時期を迎えています。野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれています。旬の野菜や果物を食べて、寒さに負けない体を作りましょう。2月3日は節分です。大豆を炒った福豆をまいて、鬼（病気や災難を引き起こすもの）を払い、福豆を食べて1年の健康や無事を願います。

### ～ オイスターソース ～

中華調味料の一種でカキ油とも呼ばれています。生カキを塩漬けにして発酵させた上澄み液に、しょうゆや砂糖などを加えて作った調味料です。

うま味が豊富でコクがあるため、料理の隠し味に使われます。とろりとした液体で独特の香りがあり、炒め物や煮込み料理によく合います。魚介類を多く使う広東（カントン）料理に広く使われています。給食ではめかぶと豚キムチの春巻きやチャーホーサイ（野菜炒め）の隠し味として使用しています。

今月の  
献立の  
中から

昆布サラダ

### 【 材 料 分 量 （ 4 人 分 ） 】

- ・キャベツ …… 2枚
- ・白菜 …… 1枚
- ・にんじん …… 1/4本
- ・小松菜 …… 1株
- ・塩昆布 …… 5g
- ・ごま油 …… 大きじ1
- ・酢 …… 大きじ1/2
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・しょうゆ …… 小さじ1/2
- ・粉からし …… 少々
- ・ぬるま湯 …… 少々

### 【作り方】

- ①キャベツはたんざく切り、白菜は葉と軸に分け、軸は5センチに切り、せんいにして縦に5ミリのたんざくに切る。にんじんはせん切り、小松菜と白菜の葉は2センチのたんざく切りにする。
  - ②塩昆布は2センチ程度の長さに切る。
  - ③湯をわかし、固い野菜から順に入れてゆであげ、冷ます。
  - ④粉からしを少量のお湯で溶かしてから、ごま油～しょうゆの調味料と合わせる。
  - ⑤食べる時にゆで野菜と塩昆布を混ぜ、レッシングをかけてよく混ぜ合わせる。
- ※塩昆布に塩気があるので、ドレッシングのしょうゆは調節してください。

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。