



# 令和5年度 2月の献立表

小岩小学校



日	主食	牛乳	おかず	お も な 食 材 (飲用牛乳以外)			調味料・だし など	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
				赤 体の骨や肉をつくる	黄 体を動かすエネルギーになる	緑 体の調子を整える		
1木	ごはん	○	さばのみそ煮 磯辺和え 沢煮鮎 はるみ	サバ 赤みそ 白みそ 油揚げ きざみのり 豚肉 くわわかめ	米 麦 三温糖 さとう ごま油	しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ ごぼう だいこん 葉ねぎ はるみ	酒 しょうゆ 塩 本みりん こしょう だしーかつお節	553 kcal 26.1 g 2.4 g
2金	2/3は「節分」 二色そばろ井 行事食(節分)	○	いわしのつみれ汁 きな粉豆	★たまご 鶏ひき肉 凍り豆腐 白みそ いわしすり身 大豆 たらすり身 きな粉	米 麦 油 さとう でん粉	こまつな しょうが にんじん たまねぎ しょうが ねぎ だいこん	本みりん 塩 酒 しょうゆ こしょう だしーかつお節	643 kcal 31.0 g 1.9 g
5月	カレーうどん	○	いかの香味焼き ごまドレわかめサラダ おさつちupp	豚肉 油揚げ イカ わかめ	★うどん 油 三温糖 でん粉 さとう 練りゴマ 白ごま さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ネーロン缶 キャベツ こまつな	塩 加ー粉 酒 酢 しょうゆ 本みりん だしーかつお節 昆布	538 kcal 30.9 g 2.3 g
6火	給食で世界の味めぐり! シンガポールチキンライス 世界の料理(シンガポール)	○	春雨サラダ ラクサ風スープ	鶏肉 干しえび 白みそ 油揚げ さつま揚げ えび 豆乳 ★うずら卵	米 麦 油 ごま油 さとう 白すりごま はるさめ フォー	しょうが にんにく ねぎ きゅうり にんじん もやし チンゲンツァイ	しょうゆ 塩 酒 酢 豆板醤 加ー粉 ナプター オスターソース パー粉 だしーとりがら	559 kcal 25.9 g 2.3 g
7水	ごはん	○	ぶりの南部焼き 切干大根の煮物 水炊き	ぶり 油揚げ 竹輪 鶏肉 豆腐	米 麦 油 三温糖 白ごま 黒ごま	しょうが 切干しだいこん にんじん 干し椎茸 たまねぎ しめじ きょうな 長ねぎ はくさい	酒 しょうゆ 塩 本みりん だしーとりがら	586 kcal 26.7 g 2.3 g
8木	手作り肉まん	○	生揚げのうま煮 こふきいも ぼんかん	豚ひき肉 豚肉 生揚げ	★小麦粉 ラード さとう ごま油 油 はるさめ でん粉 さとう じゃがいも	しょうが 干し椎茸 たまねぎ たけのこ(水煮) ねぎ えのき にんにく にんじん だいこん こまつな にはら ぼんかん	パン酵母 塩 酒 しょうゆ こしょう オイスターソース	555 kcal 22.5 g 2.0 g
9金	給食で日本の味めぐり! 魚沼産コシヒカリ 郷土料理(新潟県)	○	栃尾のあぶらげ 干し大根漬け のっぺ	栃尾の油揚げ おかか するめ こんぶ 干しはたて 貝柱 かまぼこ	米 三温糖 白ごま こんにやく さとも でん粉	しょうが ねぎ だいこん 切干しだいこん もやし にんじん 干し椎茸 れんこん さやえんどう	しょうゆ 本みりん 酢 酒 塩	545 kcal 22.4 g 1.4 g
13火	ごまごまごはん	○	さわらの塩こじ焼き 3種の豆の煮物 白菜のみそ汁	さわら 鶏ひき肉 大豆 金時豆 ひよこ豆 油揚げ 白みそ	米 麦 ごま油 油 白ごま 黒ごま こんにやく 三温糖 さつまいも	にんにく しょうが にんじん えのき たまねぎ はくさい ねぎ	しょうゆ 塩 こじ 本みりん 酒 塩 だしーさば節	594 kcal 28.3 g 2.3 g
14水	菜の花とベーコンの ペペロンチーノ	○	ニギスのスパイス揚げ ミネストローネ 豆腐のブラウニー	ベーコン ニギス レンズまめ あさり 豆腐 牛乳	★スバゲッティ 油 オリーブ油 でん粉 三温糖 じゃがいも グラニュー糖 ★小麦粉 粉糖	にんにく とうがらし たまねぎ にんじん キャベツ 葉ばな セロリー トマト缶	塩 こしょう 白ワイン がー粉 ナプター 加ー粉 パパー粉 バジル オスターソース ココア ペーキングパウダー だしーとりがら	655 kcal 28.5 g 2.8 g
15木	ごはん	○	韓国風肉じゃが トックスープ スイーツプリン	豚肉 鶏肉 ★たまご のり	米 麦 油 三温糖 じゃがいも 白ごま トック ごま油	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん スイーツプリン	酒 しょうゆ 本みりん 塩 コチュジャン だしーとりがら	566 kcal 22.4 g 2.0 g
16金	ごはん	○	レバーとポテトの中華和え 切干大根のオイスター炒め もずくのかきたま汁 清見オレンジ	豚レバー 豚ひき肉 もずく ★たまご	米 麦 でん粉 油 じゃがいも 三温糖 ごま油 白ごま はるさめ	しょうが にんにく ねぎ 切干しだいこん もやし にんじん こまつな たまねぎ えのき キャベツ 清見オレンジ	しょうゆ 酢 酒 オイスターソース 塩 こしょう だしーかつお節	604 kcal 28.3 g 1.7 g
19月	コーンピラフ たんじょうび給食	○	フライドチキン じゃがいものカレーサラダ 豆と野菜のココロスープ	ベーコン 鶏肉 ツナ 豚肉 大豆	米 オリーブ油 油 マッシュ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム(水煮) ネーロン缶 ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢 パパー粉 白ワイン しょうゆ からし カレー粉 バジル だしーとりがら	576 kcal 23.3 g 2.2 g
20火	ごはん	○	あんかけ卵焼き じゃがいものきんぴら しょうが入り豚汁 でこぼん	豆腐 たらすり身 ★たまご 豚肉 赤みそ 白みそ	米 麦 油 三温糖 でん粉 しらたき さとう じゃがいも ごま油 さつまいも	たまねぎ にんじん 干し椎茸 ごぼう さやいんげん しょうが まいたけ だいこん こまつな ねぎ デコピン	塩 しょうゆ 本みりん だしーかつお節	594 kcal 26.0 g 2.1 g
21水	マーボー大根丼	○	青大豆入り中華和え アップルポンチ	豚ひき肉 大豆 赤みそ 豆みそ 豆腐 青大豆 粉寒天	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま さとう	にんにく しょうが ねぎ だいこん もやし こまつな にんじん りんご りんご缶 白桃缶 りんごジュース	豆板醤 酒 しょうゆ オイスターソース ★テンメンジャン	595 kcal 22.9 g 1.5 g
22木	フルーツレモントースト みんなの給食	○	東京牛乳のシチュー 小松菜ソーテー バナナ	豚肉 牛乳 ベーコン 生クリーム	★食パン バター 油 はちみつ ★小麦粉 グラニュー糖 じゃがいも オリーブ油	フルーツレモン にんじん たまねぎ しめじ にんにく エリンギ ホーロン こまつな パナナ	塩 こしょう だしーとりがら	549 kcal 20.4 g 2.1 g
26月	うめ茶漬	○	筑前煮 ずんだ白玉	鶏肉 凍り豆腐 豆腐	米 麦 白ごま 油 こんにやく 三温糖 じゃがいも 白玉粉 さとう	カリカリ梅 しそ こねぎ れんこん ごぼう にんじん だいこん 干し椎茸 さやえんどう えだまめ	酒 塩 しょうゆ 本みりん だしーかつお削り節 昆布	585 kcal 23.6 g 1.8 g
27火	ごはん	○	鮭フライ タルタルソース もやしのさっぱりサラダ 小松菜とえのきのすまし汁	サケ ★たまご かまぼこ	米 麦 ★小麦粉 ★乾パン粉 油 ★生パン粉 さとう マヨネーズ (卵不使用)	たまねぎ にんじん きょうな 切干しだいこん もやし はくさい えのき こまつな	酒 塩 こしょう 酢 しょうゆ からし だしーかつお削り節	603 kcal 25.2 g 1.7 g
28水	6年生が考えたメニュー! さつまいもの 炊き込みごはん かみかみ献立①	○	シャキシャキれんこんハンバーグ おかか和え なめこのみそ汁	大豆 鶏ひき肉 豆腐 ひじき おから 豆乳 おかか 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	米 麦 さつまいも 黒ごま でん粉 油 じゃがいも	にんじん しょうが ねぎ れんこん だいこん キャベツ こまつな たまねぎ なめこ	酒 塩 しょうゆ 本みりん だしーかつお削り節	544 kcal 25.9 g 2.2 g
29木	のりチーズトースト かみかみ献立②	○	わかさぎのから揚げ しらすときゃべつの昆布和え じゃがいものポタージュ	のり チーズ わかさぎ 塩昆布 しらす 牛乳 豆乳	★無塩食パン 上新粉 マヨネーズ (卵不使用) でん粉 油 ごま油 じゃがいも 精白米 さつまいも バター	しょうが キャベツ きゅうり もやし たまねぎ パセリ	しょうゆ 塩 こしょう だしーとりがら	545 kcal 23.1 g 2.1 g

今月の平均栄養価 エネルギー:577kcal たんぱく質:25.4g 食塩相当量:2.1g

今月の給食目標 食事のマナーを守ろう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



## 6年生が考えた「かみかみ献立」



6年生の家庭科の学習で、歯に良い栄養素や食品について調べ、「歯ツピーメニュー」を考案しました。その中から5品をピックアップして、かみかみ献立として給食に登場します。栄養素や噛みごたえなどを意識した工夫を凝らしたメニューをぜひ楽しみにしてみてください。