

# 2月1日(木)～23日(金) 学校給食予定献立表

令和6年1月30日  
江戸川区立鹿本小学校

日曜日	献立名	材料			エネルギー (kcal)	家でとりたい食品
		ちきんく 血や筋肉のもとになる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる		
1木	牛乳 セサミトースト たらと冬野菜のクリームシチュー バジルドレッシングサラダ りんご <small>3年 社会科見学</small>	飲用牛乳 すけそうだら 調理用牛乳 生クリーム p	食パン バター さとう ねりごま 白すりごま 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり りんご	572	豆 小魚
2金	牛乳 炒り大豆ごはん ししやものさざれ焼き ごま酢和え いわしのつみれ汁 <small>節分献立</small>	飲用牛乳 いら大豆 ししやも カットわかめ いわしすり身 赤みそ 白みそ	米 粒麦 ノンエッグマヨネーズ 乾パン粉 さとう 白すりごま 白ごま さといも かたくり粉	もやし にんじん きゅうり だいこん しょうが ねぎ 小松菜	541	たまご くだもの
5月	牛乳 ハヤシライス ポテト入りフレンチサラダ フルーツヨーグルト	飲用牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	米 粒麦 油 小麦粉 バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶	624	豆製品 魚介類
6火	牛乳 えび入り上海焼きそば 大豆とじゃがいものり塩和え 豆腐とわかめのスープ	飲用牛乳 ぶた肉 むきえび 大豆 あおのり 絹ごし豆腐 カットわかめ	蒸し中華めん 油 さとう 揚げ油 かたくり粉 じゃがいも 白ごま	たまねぎ たけのこ(水煮) もやし キャベツ たら ねぎ みかん	581	ナッツ きのこ
7水	牛乳 麦入りごはん ちりめん昆布ふりかけ 五目カレー煮 はりはりサラダ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし 塩昆布 ぶた肉	米 粒麦 白ごま さとう 油 じゃがいも しらたき ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース(冷) きゅうり 切干しだいこん	573	乳製品 緑黄色野菜
8木	牛乳 麦入りごはん 揚げぎょうざ 豆もやしとわかめのサラダ 白菜のスープ	飲用牛乳 ぶた肉 カットわかめ	米 粒麦 揚げ油 さとう ごま油 かたくり粉 小麦粉 ジャンボぎょうざの皮 油 白ごま	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たら 大豆もやし にんじん きゅうり はくさい えのきたけ 小松菜	592	いも くだもの
9金	牛乳 小松菜とじゃこのチャーハン じゃがいもの中華和え 中華風コーンスープ オレンジ	飲用牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 たまご	米 粒麦 油 白ごま じゃがいも ごま油 三温糖 かたくり粉	たまねぎ 小松菜 にんじん きゅうり クリームコーン(缶) ホールコーン(冷) オレンジ	521	豆 きのこ
12月	振替休日	2月11日は建国記念の日です。「建国をしのび、国を愛する心を養う日」とされています。				
13火	牛乳 麦入りごはん ほっけのフライ 白菜ときのこのピリッと和え じゃがいものみそ汁	飲用牛乳 ほっけ 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 粒麦 揚げ油 小麦粉 乾パン粉 油 さとう 白ごま じゃがいも	はくさい にんじん 小松菜 にんにく しめじ えのきたけ たまねぎ ねぎ	569	海そう 小魚
14水	牛乳 スパゲティビーンズソース レモンドレッシングサラダ ココアケーキ <small>バレンタイン献立</small>	飲用牛乳 ぶた肉 大豆 たまご	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう バター 粉糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶詰(ホール) バジル キャベツ もやし 小松菜 レモン汁	648	ナッツ きのこ
15木	牛乳 きなこ揚げパン 大豆とツナのコロコロサラダ 春雨スープ みかん	飲用牛乳 きな粉 大豆 ツナ缶 とり肉	ミルクパン 揚げ油 さとう 油 白ごま 緑豆はるさめ	キャベツ にんじん きゅうり はくさい えのきたけ 小松菜 みかん	543	いも 緑黄色野菜
16金	牛乳 わかめごはん 厚焼きたまご 小松菜の煮びたし けんちん汁	飲用牛乳 炊き込みわかめ とり肉 たまご 油揚げ 木綿豆腐	米 粒麦 白ごま 油 さとう こんにやく かたくり粉	たまねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ もやし ごぼう えのきたけ だいこん しめじ	555	豆 くだもの
19月	牛乳 チキンカレーライス おろしドレッシングサラダ オレンジゼリー	飲用牛乳 とり肉 粉寒天	米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) ブロッコリー だいこん オレンジジュース みかん缶	583	魚介類 豆製品
20火	牛乳 麦入りごはん いかのチリソース バンサンスー わかめとたまごのスープ	飲用牛乳 イカ 絹ごし豆腐 カットわかめ たまご	米 粒麦 揚げ油 かたくり粉 油 さとう 緑豆はるさめ ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゅうり もやし たまねぎ	579	海そう いも
21水	牛乳 麦入りごはん さばの塩麹焼き 炒り豆腐 豆乳入りみそ汁	飲用牛乳 サバ とり肉 ひじき 木綿豆腐 たまご 油揚げ 白みそ 赤みそ 豆乳	米 粒麦 さとう 油 さつまいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん 小松菜	625	ナッツ 野菜
22木	牛乳 小松菜豚丼 のりじゃがもち 寒天入りフルーツポンチ <small>こじか班給食</small>	飲用牛乳 ぶた肉 あおのり 粉寒天	米 粒麦 油 かたくり粉 しらたき 三温糖 白ごま 揚げ油 じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし しめじ 小松菜 アセロラジュース みかん缶 黄桃缶 パイン缶 レモン汁	634	魚介類 乳製品
23金	天皇誕生日	2月23日は天皇誕生日です。「天皇の誕生日を祝う日」とされています。				






# 2月 26 日(月)～29 日(木) 学校給食予定献立表

日 曜日	献立名	材料			エネルギー (kcal)	家で とりたい 食品
		ち ぎんにく 血や筋肉のもとになる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちやうし 体の調子をととのえる		
26 月	牛乳 マーボー豆腐丼 じゃがいものごま酢和え かぶのスープ	飲用牛乳 ぶた肉 赤みそ 木綿豆腐	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 じゃがいも 白すりごま	にんにく しょうが たけのこ(水煮) にんじん 干しいたけ ねぎ なら もやし 小松菜 かぶ	545	小魚 たまご
27 火	牛乳 麦入りごはん しいらの梅マヨ焼き 五目豆 キャベツのみそ汁	飲用牛乳 しいら 大豆 さつま揚げ 角切りこんぶ 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 粒麦 ノンエッグマヨネーズ 油 こんにやく 三温糖	練り梅 にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ えのきたけ キャベツ 小松菜	531	いも くだもの
28 水	牛乳 麦入りごはん ひじきとツナのふりかけ 高野豆腐と野菜の揚げ煮 やみつぎ塩キャベツ	飲用牛乳 ひじき ツナ缶 とり肉 凍り豆腐 塩昆布	米 粒麦 油 さとう 白ごま 揚げ油 三温糖 かたくり粉 ごま油	しょうが 干しいたけ たけのこ(水煮) にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん キャベツ にんにく	585	ナッツ 緑黄色野菜
29 木	牛乳 手作り肉まん レバーとポテトのかりんとう揚げ ビーフンスープ オレンジ	飲用牛乳 ぶた肉 豚レバー	小麦粉 さとう ラード 油 ごま油 かたくり粉 揚げ油 じゃがいも 白ごま ビーフン	干しいたけ たけのこ(水煮) ねぎ しょうが たまねぎ もやし にんじん 小松菜 オレンジ	593	海そう 魚介類



## こんげつ きやうしやくしつ お 今月の“給食室 推しメニュー”

がつ きやうしやく どうじやう きやうじやく しょうかい  
2月の給食に登場する行事食などを紹介します。

ふつか きん せつぶんこんだて 2日(金) 節分献立	じゅうよっか すい こんだて 14日(水) バレンタイン献立	にち もく はんきやうしやく 22日(木) こじか班給食
<p>“節分”とは季節の変わり目のことで、立春の前日のことです。暦の上では節分をすぎると春になります。</p> <p>給食では、節分献立として「炒り大豆ごはん」と「いわしのつみれ汁」を作ります。おいしく食べて鬼を追い払いましょう!</p> 	<p>2月14日は“バレンタインデー”です。日本では女性から男性にチョコレートをおく日として定着しましたが、外国では男性から女性に花束やプレゼントをおくことが多いそうです。</p> <p>給食では、バレンタイン献立として「ココアケーキ」を作ります。</p> 	<p>今年度最後のこじか班給食です。6年生を送る会の後、こじか班で給食を食べます。他学年の友達と楽しく交流しながら食事をしましょう!</p> <p>今回は4・5年生が中心となって準備をします。4・5年生のみなさんはエプロンと三角巾を持ってきてください。</p> 



## きやうしやく 給食レシピ

せつぶん のこ い だいす つか きやうしやく しょうかい  
節分で残りがちな“炒り大豆”を使った給食レシピを紹介します。

### きなこピーンズ

★材料(4人分)★

炒り大豆	20g
さとう	12g (小さじ4)
水	5g (小さじ1)
きなこ	8g (大さじ1)

★作り方★

- ① フライパンにさとうと水を入れて火にかけ、全体に泡が立つまで加熱する。混ぜると糸を引いてしまうのでフライパンを傾けて混ぜるとよい。
- ② 炒り大豆を入れて全体に絡める。
- ③ きなこを入れ、乾いてパラパラになるまで混ぜる。

※ さとうの代わりに黒砂糖を使ってもおいしくできます。  
※ きなこの代わりに抹茶、ココア、シナモンなどでもおいしくできます。

### 大豆のふりかけ

★材料(4人分)★

油(炒め油)	適量
炒り大豆	20g
しょうゆ	8g (大さじ1/2)
みりん	3g (小さじ1/2)
ごま、青のり、かつおぶし	お好みで

★作り方★

- ① 炒り大豆はフードプロセッサーで細かくする。
- ② フライパンに油を入れて熱し、炒り大豆を炒める。全体に油が回ったら、調味料を入れて全体に絡めるように煮詰める。
- ③ 煮詰まって調味料が少なくなってきたら、ごま、青のり、かつおぶしを加える。

※ 塩昆布やじゃこを加えてもおいしくできます。その場合はしょうゆの量を少し減らしてください。