



2月給食献立表



令和6年度

日	曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)					
3	月	節分 献立	いわしの焼ききり 大豆とツナの和え物 生揚げとわかめの豆乳みそ汁					精白米、粒麦、米粉、でん粉、揚げ油、さとう、ごま油、板こんにゃく、じゃがいも	飲用牛乳、まいわし、大豆、まぐろ缶詰(油漬)、かつお、豚こま、生ワカメ、生揚げ、白みそ、赤みそ、豆乳	しょうが、こまつな、にんじん、もやし、玉ねぎ、だいこん	今年の節分は2月2日、恵方は西南西です。節分にちなみ、いわしを使ったかば焼き、大豆を使ったサラダ、大豆製品である生揚げと豆乳を使った味噌汁を作ります。
			792	33.2	26.9	2.5					
4	火		たまごサンド 小松菜ビスキュートサンド ベーコンきのこサラダ 白菜の豆乳スープ 果物(柑橘類)					無塩食パン、じゃがいも、マヨネーズ(卵無)、さとう、胚芽食パン、バター、アーモンド粉、白すりごま、小麦粉、オリーブ油、サラダ油(米)、さつまいも	飲用牛乳、たまご、ベーコン、豚こま、レンズまめ、豆乳、白みそ、調整豆乳	玉ねぎ、レモン、こまつな、えのきだけ、ほんしめじ、だいこん、きゅうり、赤パプリカ、しょうが、にんじん、はくさい、柑橘類	小松菜ビスキュートサンドは小松菜ペーストを混ぜたクッキー生地を塗って焼いたもので、「ビスキュート」にはフランス語で「二度焼きされたもの」という意味がありビスケットの語源でもあります。
			733	30.4	33.4	2.7					
5	水		ご飯 ストamina納豆 お好み焼き風卵焼き 小松菜のこま酢和え さつま汁					精白米、ごま油、サラダ油(米)、さといも、マヨネーズ(卵無)、ごま(ぬり)、白すりごま、さとう、さつまいも、板こんにゃく	飲用牛乳、粉寒天、挽きわり納豆、鶏ひき肉、たまご、あおのり、おかつ、生ワカメ、生揚げ、白みそ、赤みそ	ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸	ストamina納豆は鳥取県の学校給食が発祥のメニューです。納豆が苦手な子どもたちでもおいしく食べられるようにという思いで考案されました。
			748	32.8	25.4	2.4					
6	木	のりの日 初牛 献立	いなりご飯 ししゃものから揚げ 豚バラ大根 のりと根菜のみそ汁 果物(みかん)					精白米、粒麦、さとう、白ごま(ぬり)、でん粉、米粉、揚げ油、サラダ油(米)、板こんにゃく、じゃがいも	飲用牛乳、油揚げ、ししゃも、豚ばら、豚こま、鶏こま、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、あおさ	干し椎茸、にんじん、さやいんげん、しょうが、だいこん、こまつな、玉ねぎ、ほんしめじ、ねぎ、みかん	2月6日は2月最初の午の日である「初午(はつごま)」です。各地の稲荷神社でお祭りが行われ、神様のついでであるカツネの好物の油揚げ(ぬり)しししをお供えする風習もあります。
			761	31.7	27.0	2.8					
7	金	2年生 校外学習	豆乳坦々麺 手作り小松菜肉まん 油揚げと白菜のナムル 果物(柑橘類)					蒸し中華めん、ごま油、サラダ油(米)、さとう、ごま(ぬり)、白ごま(ぬり)、でん粉、強力粉、小麦粉	飲用牛乳、豚ひき肉、赤みそ、焼き竹輪(卵無)、生ワカメ、豆乳、調理用牛乳、レンズまめ、ひじき、油揚げ	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ、干し椎茸、えのきだけ、だけのこ(ゆで)、玉ねぎ、はくさい、レモン、柑橘類	肉まんは人数分に分けて伸ばした手作りの皮で肉だねを包み、釜で蒸して作ります。蒸したの手作り肉まんを味わって楽しんでください。
			752	29.7	27.5	2.7					
10	月		ひるぜんおこわ 凍り豆腐のレモン揚げ 鶏肉とちぢみほうれん草の卵炒め 里手のみそ汁 果物(みかん)					精白米、もち米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、でん粉、揚げ油、ごま油、さといも、板こんにゃく	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、凍り豆腐、たまご、生揚げ、赤みそ、白みそ、生ワカメ	ごぼう、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、レモン、しょうが、ねぎ、ほんしめじ、もやし、だけのこ(ゆで)、縮みほうれん草、赤パプリカ、だいこん、みかん	ちぢみほうれん草は露地で冬の寒さに当てて栽培することで、甘さを凝縮させた冬の限定の味わいです。肉厚で食べ応えがありますので、普通のほうれん草との違いを感じてみてください。
			785	35.4	29.6	2.7					
11	火	建国記念の日									
12	水		ハッシュドポーク ハムポテトサラダ フルーツ杏仁					精白米、粒麦、サラダ油(米)、米粉、バター、さとう、じゃがいも、マヨネーズ(卵無)	飲用牛乳、豚こま、粉かつお、調整豆乳、おから、ヨーグルト、ボンレスハム、粉寒天、調理用牛乳、豆乳、加糖練乳	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム(水煮)、ほんしめじ、トマト缶詰、にんじん、きゅうり、真珠缶、りんご缶詰	ハッシュドポークには疲労回復が期待できるビタミンB1を含む豚肉を使っています。より吸収されやすいよう、吸収を助けてくれる玉ねぎも合わせて使っています。
			774	29.7	22.1	2.0					
13	木		ご飯 鯉のちゃんちゃん焼き 菜花と大根の梅おかつ和え 生鮭とわかめのすまし汁 びっくり白玉					精白米、サラダ油(米)、バター、でん粉、白ごま(ぬり)、さとう、ごま油、さつまいも、生白玉粉、ミルクチョコレート	飲用牛乳、粉寒天、みそ、赤みそ、おかつ、鶏こま、木綿豆腐、生ワカメ、縮こし豆腐	にんにく、玉ねぎ、もやし、ほんしめじ、キャベツ、菜はな、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、はくさい、こまつな	角へんに雪と書く「鯉」は冬に旬を迎える白身魚で、給食ではちゃんちゃん焼き風にしています。びっくり白玉は、小松菜を練り込んだ白玉生地で作るチョコレート包んで蒸した白玉団子です。
			732	32.3	18.6	2.2					
14	金		ガーリックトースト エクレアパン 小松菜サラダ チキンピーズ 果物(きんかん)					食パン、バター、オリーブ油、ミルクパイン、コーンスターチ、さとう、カシューナッツチョコレート、じゃがいも、白ごま(ぬり)、サラダ油(米)、米粉	飲用牛乳、たまご、調理用牛乳、まぐろ缶詰(油漬)、かつお、鶏こま、レンズまめ、大豆	にんにく、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、しょうが、トマト缶詰、きんかん	きんかんは皮ごと食べられる一口サイズの柑橘で、近頃は甘さの増した品種が多く出回るようになりました。今しが味わえない旬の果物ですので味わってみてください。
			745	30.4	31.0	2.7					
17	月	千切の大根の日 献立	ご飯 プリのおすま煮 千切り大根のりマヨ和え いももちとらのみそ汁 果物(いちご)					精白米、米粉、でん粉、揚げ油、さとう、白ごま(ぬり)、マヨネーズ(卵無)、じゃがいも	飲用牛乳、粉寒天、ぶり、きざみのり、赤みそ、白みそ	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、もやし、こまつな、玉ねぎ、はくさい、にら、いちご	千切り大根の日にちなんで献立です。切干し大根ともいい、大根を細切りにして乾燥させて作れます。和え物にすることで煮物とは違った歯ごたえを楽しめます。
			805	29.9	30.7	2.3					
18	火		かつお節チャーハン レバーとポテトのこまがらめ 白菜と生揚げの中華スープ 果物(柑橘類)					精白米、粒麦、ごま油、さとう、白ごま(ぬり)、サラダ油(米)、でん粉、じゃがいも、揚げ油、黒ごま(ぬり)、しらたき	飲用牛乳、焼き竹輪(卵無)、たまご、おかつ、豚レバー、鶏こま、生揚げ	にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうが、はくさい、えのきだけ、ねぎ、こまつな、柑橘類	かつお節は水揚げから完成まで約半年かかる、世界で最も硬い食材です。イソジンを豊富に含むため、だしをとるためには欠かれません。今日は味噌を混ぜて、つまみつぶりのチャーハンを作ります。
			766	32.3	23.7	2.7					
19	水	受験勉強 献立	うかれーうどん チキンカツ れんこんの酢味噌和え カフェオレゼリー					サラダ油(米)、じゃがいも、さとう、でん粉、冷凍うどん、米粉、生パン粉、揚げ油	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、鶏もも肉、おかつ、鶏ひき肉、生ワカメ、白みそ、調理用牛乳、粉寒天、生クリーム(乳)	しょうが、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、ごぼう、トマト、きゅうり、こまつな、ホールコーン	21日が都立入試のため、少し早い受験勉強献立です。受験のしるし「カツ」を、見通しのよい「れんこん」を使い、メッセージを込めた給食を届けます。
			741	34.4	31.7	2.7					
20	木		ご飯 タンドリーサバ 大根とはっさくのツナサラダ 卵とチーズのふわふわスープ 果物(りんご)					精白米、オリーブ油、ごま(ぬり)、はちみつ、サラダ油(米)、さとう、じゃがいも、乾パン粉	飲用牛乳、粉寒天、サバ、ヨーグルト、まぐろ缶詰(油漬)、かつお、鶏こま、たまご、チーズ	しょうが、レモン、だいこん、はっさく、こまつな、玉ねぎ、にんじん、りんご	タンドリーサバとは、チキンの代わりにサバを使った魚の焼き料理です。ノルウェー産のサバをヨーグルトとカレー粉などに漬け込んで下味を付け焼いて作ります。
			758	34.6	29.1	1.9					
21	金		シーフードグラパン 豆ツナサラダ ミネストローネ 果物(いちご)					無塩パン、サラダ油(米)、オリーブ油、バター、小麦粉、白ごま(ぬり)、さとう、じゃがいも	飲用牛乳、鶏こま、たまご、調理用牛乳、脱脂粉乳、ビスチーズ、ひよこめまぐろ缶詰(油漬)、かつお、レンズまめ	玉ねぎ、にんじん、こまつな、赤パプリカ、はくさい、にんにく、しょうが、キャベツ、トマト缶詰、いちご	シーフードグラパンはパンをくりぬき、中に手作りのシチューを入れて焼いたものです。グラタン皿を使うことなく器ごと全て食べられるためSDGsにもつながります。
			733	34.7	30.8	2.5					
24	月	振替休業日									
25	火	定期考査1日目									
26	水	定期考査2日目									
27	木	定期考査 3日目	豆腐のうま煮丼 小松菜とわかめのちりめんおひたし さつまいものココアボール					精白米、粒麦、サラダ油(米)、ごま油、でん粉、白ごま(ぬり)、さとう、さつまいも、無塩バター、きび砂糖	飲用牛乳、鶏こま、レンズまめ、木綿豆腐、さつまいも(水煮)、生ワカメ、おかつ、しらす干し、調整豆乳	にんじん、干し椎茸、はくさい、ねぎ、こまつな、もやし、レモン	さつまいものココアボールは、丸めたスイートポテトにココアをまぶした甘いスイーツです。なまかな食感が特徴のさつまいもを使う予定です。
			744	30.0	21.0	2.0					
28	金		チリコンカンライス スコッチフロス スコーン					精白米、粒麦、サラダ油(米)、米粉、押麦、強力粉、小麦粉、さとう、マーガリン、白すりごま	飲用牛乳、鶏ひき肉、大豆、ベーコン、鶏こま、調理用牛乳	玉ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、セロリ、キャベツ、ホールコーン、こまつな	スコーンはイギリスのアフタヌーンティーの定番で、紅茶と共に午後のひとときを楽しむものです。スコッチフロスはとろみのない濃たんぱくスープのことでイギリスの伝統的な料理の一つです。
			798	30.8	25.8	2.5					

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※2年生は2月7日(金)、3年生は2月10日(月)、21日(金)の給食はありません。

2月の給食栄養目標

- ・食事と健康について考え、実践しよう
- ・食事のマナーを身に付けよう



～毎日350gの野菜を食べよう～

2月 平均野菜使用量

120g

