



# 2月献立表

【19回】



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質
1水	ごはん		チーズハンバーグのりサラダ コンスープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 チーズ 糸寒天 のり ベーコン 卵	米 パン粉 油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん ほうれん草 ホールコーン クリームコーン	604 kcal 24.8 g 21.9 g
2木	コーンピラフ <b>2年生生活科 コラボ献立</b>		鯛ピザロール グリーンサラダ マカロニスープ	牛乳 真鯛 チーズ ベーコン	米 バター 油 春巻き皮 でんぷん マカロニ じゃがいも	ホールコーン 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり にんにく にんじん	655 kcal 26.8 g 23.6 g
3金	いわしの蒲焼き丼 <b>節分献立</b>		五目煮豆 具だくさんすまし汁 いよかん	いわし 牛乳 大豆 昆布 豆腐 かまぼこ	米 でんぷん 油 砂糖 しらたき	生姜 干し椎茸 にんじん しめじ いんげん ねぎ ほうれん草 いよかん	655 kcal 35.1 g 17.6 g
6月	みそラーメン		さつまいももち チンゲン菜サラダ いちご	豚ひき肉 みそ 牛乳 ハム	中華めん こま 油 すりごま さつまいも でんぷん バター 砂糖	ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ホールコーン もやし ザーサイ ニラ チンゲン菜 いちご	642 kcal 25.0 g 21.3 g
7火	ごはん		おかかじゃこふりかけ ホタテ入りだし巻き卵 ツナおひたし 田舎汁	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 豆腐 卵 ホタテ ツナ缶 油揚げ みそ	米 こま 油 砂糖 こんにゃく 里芋	万能ねぎ 小松菜 白菜 にんじん 大根 ねぎ	548 kcal 26.6 g 16.5 g
8水	ターメリックライス		ドライカレー ブロッコリーサラダ いよかん	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 粉チーズ	米 バター 油 小麦粉 砂糖	にんじん ビーマン セロリ 生姜 マッシュルーム(水煮) にんにく 玉ねぎ ホールコーン パセリ ブロッコリー いよかん	595 kcal 23.8 g 19.8 g
9木	麦ごはん		チキン南蛮 千切りキャベツ 切干大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 わかめ みそ	米 押麦 砂糖 小麦粉 油 マヨネーズ	らっきょう キャベツ にんじん 玉ねぎ 切干大根 えのき ねぎ 小松菜	655 kcal 27.0 g 25.6 g
10金	ごはん		鶏みそおでん ゆかりあえ ボンカン	牛乳 さつま揚げ 厚揚げ みそ 鶏ひき肉	米 里芋 こんにゃく 砂糖 油	大根 にんじん 生姜 きゅうり キャベツ ゆかり ポンカン	596 kcal 24.0 g 14.5 g
13月	ごはん		ツナそぼろ ししゃものねぎマヨ焼き 糸寒天サラダ 七彩汁	牛乳 ツナ缶 ししゃも 糸寒天 わかめ 油揚げ みそ	米 油 砂糖 こま マヨネーズ こんにゃく	生姜 ごぼう にんじん にんにく ねぎ きゅうり キャベツ 大根 かんぴょう かぼちゃ いんげん 小松菜	602 kcal 26.5 g 22.3 g
14火	手作りエクレアパン <b>バレンタインデー献立</b>		さつまいものシチュー コールスローサラダ	卵 牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	コッパン コーンスターチ 砂糖 バター チョコレート 油 小麦粉 さつまいも	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん バター ブロッコリー キャベツ きゅうり ホールコーン	643 kcal 21.2 g 28.1 g
15水	ごはん		豚肉のはちみつレモン焼き 磯酢あえ かぶのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 豆腐 わかめ みそ	米 はちみつ 砂糖	レモン 小松菜 にんじん 白菜 かぶ ねぎ	577 kcal 24.5 g 19.6 g
16木	麦ごはん		手作りさつまあげ 土佐づけ ごまみそ汁	牛乳 たらすり身 昆布 卵 かつお節 豆腐 わかめ みそ	米 押麦 でんぷん 砂糖 油 すりごま	にんじん ごぼう ねぎ 生姜 大根 きゅうり レモン	564 kcal 24.4 g 18.1 g
17金	ごはん		さわらの麦みそ焼き しめじ入りおひたし さつまい	牛乳 さわら みそ かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 押麦 油	生姜 もやし ほうれん草 小松菜 にんじん しめじ ごぼう ねぎ 大根	557 kcal 27.0 g 16.5 g
20月	ごはん		鶏肉と大豆のレモン風味 ピリ辛野菜 のっぺい汁	牛乳 鶏肉 大豆 かつお節 豚肉 厚揚げ	米 でんぷん 油 砂糖 里芋 こんにゃく	レモン 小松菜 にんじん ねぎ キャベツ きゅうり 生姜 大根	603 kcal 28.9 g 19.5 g
21火	チーズトースト <b>6年生を送る会</b>		チキントマトシチュー 大根サラダ <b>※6年生のみ 特別デザート付き!</b>	チーズ 牛乳 鶏肉 大豆 わかめ	食パン 油 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん ホールトマト パセリ セロリ 大根 水菜 切干大根 にんにく	657 kcal 29.3 g 29.8 g
22水	わかめごはん		豆腐のまさごあげ 切干大根の炒め煮 さつまいも汁	わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 えび 鶏ひき肉 卵 油揚げ 大豆 豚肉 みそ	米 でんぷん 油 砂糖 さつまいも	生姜 にんじん ねぎ 切干大根 いんげん 大根 小松菜	654 kcal 27.5 g 22.0 g
24金	ごはん		サバのみそ煮 こんにゃく入りサラダ 沢煮椀	牛乳 サバ みそ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 こんにゃく こま 油 でんぷん	ねぎ 生姜 きゅうり セロリ かぶ にんじん 干し椎茸 小松菜	590 kcal 25.8 g 25.3 g
27月	スパゲッティミートソース		ほうれん草サラダ いちご	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 ツナ缶	スパゲッティ 油 砂糖 バター 小麦粉	パセリ にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ビーマン ホールトマト セロリ パフリカ ほうれん草 らっきょう いちご	582 kcal 25.1 g 21.0 g
28火	ごはん		ツナ入りコロッケ ひじきのおかかあえ 厚揚げ入りみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶 卵 みそ かつお節 油揚げ 厚揚げ わかめ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 白菜 にんじん 小松菜 ホールコーン キャベツ ねぎ	648 kcal 24.4 g 22.9 g

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当 量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	612	17	30	379	96	2.5	2.9	233	0.36	0.53	35	2.5	7.1
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2	4.5



令和5年1月31日  
中野区立令和小学校

全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配な時季です。外から帰った時や食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりととりましょう。また、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

## こんげつ こんだて 今月の献立から



### 2日（木）2年生生活科コラボ献立

2年生の生活科で、愛媛県愛南町から令和小学校へ給食の食材をおろしている業者の方を招き、とれたばかりの新鮮な魚を観察し、絵を描きます。それにちなんで当日の給食では、愛媛県愛南町産の鯛を使った「鯛ピザロール」が登場します。鯛に野菜とチーズをのせて春巻きで巻き、オーブンで焼いた料理です。

### 3日（金）節分献立

節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べたりする地域もあります。「鬼は外、福は内」のかけ声とともに、家族の幸せを祈る行事です。

節分に合わせて「いわしの蒲焼き丼」と大豆を使った「五目煮豆」が登場します。鬼は豆が苦手なことでは有名ですが、実はいわしを焼いた香りも苦手だと言われています。この日の給食もたくさん食べて鬼を追い払きましょう。

### 14日（火）バレンタインデー献立

バレンタインデーは、日本では主にチョコレートのプレゼントをするイメージが強いですが、ヨーロッパでは花やケーキなども感謝の気持ちを込めて親しい人に贈るそうです。

当日はバレンタインデーに合わせて「手作りエクレーパン」が登場します。一つひとつのコッペパンにカスタードクリームをはさんでチョコレートでコーティングします。給食室から愛を込めたプレゼントです。



たの  
お楽しみに！