

# 給食たより 2月

令和7年1月31日  
中野区立令和小学校  
校長 松井 敏  
栄養士 高橋 遥香

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りましょう。

## こんげつ こんだて 今月の献立から



### 3日(月) 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。

今年の節分は2月2日ですが、給食では3日に節分献立を提供します。「いわしの蒲焼き」と大豆を使った「節分ご飯」が登場します。鬼は豆が苦手なことで有名ですが、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いましょう。

### 5日(水) 21日(金) リクエスト給食①②

アンケートのご協力ありがとうございました。2~3月にかけて人気だった献立を出していくので、楽しみにしてください！

#### ★アンケート結果★

|        |         |    |         |
|--------|---------|----|---------|
| 主食1位   | 揚げパン    | 2位 | カレー     |
| 主菜1位   | ジャンボ餃子  | 2位 | いかのザンギ  |
| デザート1位 | サイダーゼリー | 2位 | フルーツポンチ |

## にんき しょうかい 人気メニューを紹介

1月15日に「ビスキュイパン」を提供しました。ビスキュイパンとは、パンの上にビスケット生地をのせてオーブンで焼いて作った甘い菓子パンです。給食室では、バンズパンにビスケット生地を塗りオーブンでこんがり焼き目がつくまで焼きました。子どもたちからも大人気で、残食もほとんどありませんでした。





# 2月献立表



| 日  | 食育行事          | 曜日 | 献立名   |    |   | 食品名   |   |  | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % |
|----|---------------|----|---|----|---|---|---|--|------------|---------|------|
|    |               |    | 主食  | 牛乳 | 副食  | 血や肉、骨や歯になるもの  | 体を動かす熱や力になるもの                           | からだの調子を整えるもの   |            |         |      |
| 3  | 節分<br>こんだて    | 月  | せつぶんごはん    | ○  | いわしのかばやき<br>こまつなのおひたし<br>すましじる              | 大豆 青のり 牛乳<br>いわし おかか<br>だし削り節<br>だし昆布 豆腐<br>ちらしかまぼこ | 米 小麦粉 小麦粉<br>油 砂糖                       | 小松菜 もやし<br>人参 大根 しめじ<br>ねぎ さやえんどう  | 591        | 15.8    | 25.7 |
| 4  |               | 火  | ごはん   | ○  | おでん<br>やさいのしょうがしょうゆかけ<br>ぶりかけ               | 牛乳 だし煮干<br>昆布 さつま揚げ<br>生揚げ おかか<br>ちりめんじゃこ<br>のり     | 米 こんにゃく<br>里芋 ちくわぶ<br>砂糖 こま             | 大根 人参 もやし<br>きゅうり 生姜   | 534        | 14.6    | 19.4 |
| 5  | リクエスト<br>給食①  | 水  | チキンカレー  | ○  | チーズいりイタリアンサラダ<br>フルーツポンチ                    | 鶏肉 牛乳 チーズ   | 米 大麦 油<br>じゃがいも 小麦粉<br>サイダー             | にんにく 生姜<br>玉ねぎ 人参<br>りんご トマト缶<br>トマトピューレー<br>キャベツ きゅうり<br>ピーマン<br>みかん(缶詰)<br>桃(缶詰)<br>パイナップル(缶詰) | 701        | 13.0    | 24.1 |
| 6  |               | 木  | ごはん   | ○  | ぶたにくのしょうがいため<br>やさいのおかかあえ<br>みそじる<br>ボンカン   | 牛乳 豚肉 おかか<br>だし削り節 油揚げ<br>味噌                        | 米 油 小麦粉                                 | 玉ねぎ 生姜<br>キャベツ<br>チンゲンサイ<br>コーン缶 白菜<br>ねぎ ほんかん   | 568        | 15.4    | 25.4 |
| 7  |               | 金  | くろざとうパン   | ○  | とりにくのアップルソースやき<br>はなやさいのサラダ<br>マカロニいりやさいスープ | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン                                       | 黒砂糖パン 砂糖<br>油 じゃがいも<br>ABCマカロニ          | りんご 人参<br>ブロッコリー<br>カリフラワー<br>玉ねぎ トマト缶<br>キャベツ セロリ<br>パセリ  | 599        | 16.7    | 31.9 |
| 10 |               | 月  | ごはん   | ○  | しせんみそ豆腐<br>やさいなムル<br>びりからこんにゃく              | 牛乳 豚ひき肉<br>味噌 豆腐                                    | 米 油 砂糖<br>小麦粉 こま油<br>こんにゃく              | 生姜 にんにく<br>ねぎ 人参 椎茸<br>たけのこ<br>ザーサイ(漬物)<br>にら もやし<br>小松菜   | 578        | 15.4    | 26.9 |
| 12 |               | 水  | おやこどん   | ○  | カリカリあげいりサラダ<br>みそじる                         | 鶏肉 だし削り節<br>卵 牛乳 油揚げ<br>豆腐 味噌                       | 米 油 砂糖 こま<br>油 じゃがいも                    | 玉ねぎ みつば<br>人参 しめじ<br>小松菜 キャベツ<br>ねぎ 大根   | 592        | 14.9    | 27.4 |
| 13 | カミカミ<br>こんだて  | 木  | ごはん   | ○  | わかさぎのにしょくあげ<br>やさいのごまあえ<br>とんじる             | 牛乳 わかさぎ<br>青のり だし煮干<br>豚肉 豆腐 味噌                     | 米 小麦粉 小麦粉<br>油 砂糖 こま<br>こんにゃく<br>じゃがいも  | もやし きゅうり<br>人参 ごぼう 大根<br>ねぎ  | 565        | 14.2    | 24.8 |
| 14 | おたのしみ<br>こんだて | 金  | ペペロンチーノ  | ○  | ブロッコリーいりゆでやさい<br>チョコチップケーキ                  | ベーコン<br>牛乳 卵 生クリー<br>ム                              | スパゲッティ 油<br>バター 小麦粉<br>砂糖 チョコレート        | 玉ねぎ しめじ<br>ブロッコリー 人参<br>キャベツ コーン缶  | 587        | 13.0    | 28.0 |
| 17 |               | 月  | ごはん   | ○  | れんこんえびしゅうまい<br>チャブチェ<br>ちゅうかスープ             | 牛乳 豚ひき肉<br>えび 豚肉 豆腐                                 | 米 小麦粉<br>しゅうまいの皮 油<br>はるさめ 砂糖<br>こま油 こま | 生姜 れんこん<br>玉ねぎ ねぎ<br>にんにく 人参<br>ピーマン きくらげ<br>チンゲンサイ  | 634        | 14.4    | 23.8 |
| 18 |               | 火  | みそラーメン  | ○  | だいがくいも<br>きりぼしだいこんいりサラダ                     | だし煮干 味噌<br>豚肉 牛乳                                    | 中華めん こま油<br>油 砂糖 こま<br>さつまいも 水あめ        | にんにく 生姜<br>人参 白菜 もやし<br>にら ねぎ<br>キャベツ<br>切り干し大根<br>きゅうり  | 617        | 12.0    | 31.0 |
| 19 |               | 水  | あおじそごはん   | ○  | ひじきいりたまごやき<br>かぼちゃのにつけ<br>とうふじる             | 牛乳 鶏肉 ひじき<br>卵 だし削り節<br>豆腐                          | 米 油 砂糖                                  | しそ 玉ねぎ 人参<br>かぼちゃ ねぎ<br>小松菜  | 572        | 13.8    | 23.8 |
| 20 |               | 木  | ごはん   | ○  | ハンバーグ<br>こまつなときのこのソテー<br>やさいスープ             | 牛乳 豚ひき肉<br>ベーコン                                     | 米 油 パン粉<br>じゃがいも                        | 玉ねぎ 小松菜<br>人参 しめじ<br>エリンギ キャベツ   | 583        | 14.0    | 28.0 |
| 21 | リクエスト<br>給食②  | 金  | ごはん   | ○  | いかのザンギ<br>ゆでやさい<br>みそじる                     | 牛乳 いか<br>だし削り節 油揚げ<br>味噌                            | 米 小麦粉 油                                 | 生姜 にんにく<br>キャベツ もやし<br>人参 玉ねぎ 大根   | 575        | 12.8    | 28.0 |
| 25 |               | 火  | きつねうどん  | ○  | やきいも<br>ツナいりゆでやさい                           | 鶏肉 白竹輪<br>だし削り節 油揚げ<br>牛乳 ツナ                        | うどん 砂糖<br>さつまいも 油                       | 人参 ねぎ 小松菜<br>キャベツ きゅうり   | 605        | 12.9    | 27.8 |
| 26 |               | 水  | こぎつねごはん   | ○  | さばのやくみソースかけ<br>もやしとコーンのおかかあえ<br>せんべいじる      | 鶏肉 油揚げ 牛乳<br>さば おかか<br>だし煮干 豚肉                      | 米 油 砂糖<br>南部せんべい こま                     | 人参<br>冷凍さやえんどう<br>もやし コーン缶<br>ごぼう 大根 ねぎ<br>小松菜 生姜<br>にんにく  | 651        | 16.0    | 31.0 |
| 27 | 6年生を<br>おくる会  | 木  | ピザトースト  | ○  | クリームシチュー<br>コールスローサラダ<br>※6年生のみ特別デザートあり     | ベーコン チーズ<br>牛乳 鶏肉                                   | 食パン 油<br>じゃがいも 小麦粉<br>砂糖                | にんにく 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>トマト缶<br>トマトピューレー<br>ピーマン 人参<br>かぶ キャベツ<br>きゅうり りんご                        | 572        | 15.5    | 37.9 |
| 28 |               | 金  | ごはん   | ○  | とうふとひきにくのこみ<br>あまからじゃこだいす<br>いそびたし          | 牛乳 豚ひき肉<br>高野豆腐 豆腐<br>ちりめんじゃこ<br>大豆 のり              | 米 油 じゃがいも<br>砂糖 小麦粉<br>こま油              | にんにく 生姜<br>人参 たけのこ<br>ねぎ<br>グリーンピース(冷凍)<br>小松菜<br>チンゲンサイ   | 645        | 16.9    | 29.6 |

☆給食は食材納入の都合上、変更になることがありますので御了承ください。  
 ☆はじめて食べる食材は、一度ご家庭で食べてから給食で食べるようにしてください。突発的なアレルギー症状を防ぐことができます。  
 ☆食物アレルギーのある方は、別途配布のおたよりと併せてご確認ください。

|         | 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 |
|---------|------------|---------|------|----------|-----------|------|-------|-------|--------|--------|-------|---------|--------|
| 今月平均摂取量 | 596        | 14.4    | 27.1 | 359      | 93        | 2.4  | 3.0   | 236   | 0.44   | 0.52   | 35    | 2.2     | 5.5    |