



2月こんだてひょう

目黒区立向原小学校
校長 畑柳 信之
栄養士 松澤あかね

		献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー-たんぱく質-脂質-食塩相当量
				体をつくるものになる たんぱく質	無機質 肉・魚・卵・豆・豆製品	エネルギーのものになる 炭水化物 牛乳・小魚・海藻	脂質 穀類・いも類	ビタミン・無機質 油脂・種実類	カロリ- タンパク質 緑黄色野菜	
2月	ごはん		○		精白米・精麦					612 kcal
	にくどうふ 肉豆腐			豚肉・豆腐		こんにゃく・砂糖・でん粉	油	にんじん・こまつな	しょうが・玉葱・長ねぎ	25.6 g
	やさい 野菜のさっぱり漬け					ごま		にんじん	レモン汁・キャベツ・きゅうり	17.0 g
	くだもの 果物(りんご)								りんご	1.9 g
3火	な 菜めし	☆節分☆ 2月3日は節分です。節分の翌日が立春となり、暦の上では春になります。節分に欠かせないわしと大豆が登場します。	○	かつおぶし	ちりめんじやこ	精白米・精麦	油・ごま	こまつな		603 kcal
	いわしのつみれ汁			いわしみそ・油揚げ・豆腐		でん粉・こんにゃく		にんじん	長ねぎ・しょうが・ごぼう・だいこん	27.1 g
	のり塩大豆			大豆	あおのり	でん粉・じゃがいも	油			19.7 g
										2.0 g
4水	ごはん		○		精白米・精麦					648 kcal
	チリコンカン餃子	☆チリコンカン餃子☆ 給食の餃子の皮は、特注サイズ。この日は、ひき肉と野菜、豆をトマト味で煮込んだスペイシーな具を包んで揚げます。		豚肉・いんげん・まめ・凍り豆腐		砂糖・ぎょうざの皮	油	にんじん	にんにく・しょうが・玉葱	23.7 g
	やさい 野菜の高野和え			凍り豆腐		砂糖	ごま	こまつな・にんじん	もやし	19.9 g
	めかたまスープ			たまご	めかぶ・わかめ	でん粉		にんじん・こねぎ	えのき・たけ・玉葱	1.8 g
5木	とうにゅう 豆乳フレンチトースト		○	たまご・豆乳		胚芽食パン・砂糖	バター			584 kcal
	あすかチャウダー			鶏肉・豆乳・生揚げ	牛乳	じゃがいも・薄力粉	油・バター	にんじん・こまつな	にんにく・しょうが・玉葱・はくさい・いしめじ	27.1 g
	くだもの 果物(かんきつ)								ネーブル	23.7 g
										2.1 g
6金	ごはん		○		精白米・精麦					653 kcal
	さば 鰯のみそ煮			さば・みそ		砂糖・でん粉			しょうが	28.4 g
	きんぴらごぼう					砂糖	ごま油・白ごま	にんじん	ごぼう	21.4 g
	こうやどうふ やさい 高野豆腐と野菜の煮物			鶏肉・凍り豆腐		こんにゃく・じゃがいも・砂糖		にんじん	れんこん	2.1 g
9月	えど 江戸菜と生揚げのあんかけ丼		○	鶏肉・生揚げ・いか		精白米・精麦・でん粉	油	にんじん・江戸菜	しょうが・にんにく・玉葱・まいにち・はくさい・長ねぎ	610 kcal
	ミルクくずもち			豆乳・きな粉	牛乳	さつまいも・でん粉・砂糖				27.5 g
										17.5 g
										2.0 g
10火	ごはん	日本全国食の旅 ☆鹿児島県☆ 魚のすり身と野菜を混せて揚げたさつま揚げ。 『さつま』は鹿児島県あたりの昔の呼び方です。	○		精白米・精麦					612 kcal
	てづくり 手作りさつま揚げ			あじ・すけとうだら・みそ・豆腐		砂糖・でん粉	なたね油	にんじん	ごぼう・長ねぎ・しょうが	26.5 g
	やさい 野菜の白和え			豆腐・みそ		こんにゃく・砂糖	ごま	こまつな・にんじん		17.9 g
	みそ汁			油揚げ・白みそ・赤みそ		じゃがいも			玉葱・えのき・たけ・長ねぎ	2.3 g
11月	ここんぶごはん		○		塩昆布	精白米・精麦	ごま			646 kcal
	とうふ 豆腐のナゲット			豆腐・さば水煮・鶏肉		でん粉・砂糖	油	にんじん	しょうが・玉葱	23.2 g
	ポテトとブロックリーのソテー			ベーコン		じゃがいも	油	にんじん・ブロックリー	にんにく・玉葱	22.2 g
	くだもの 果物(かんきつ)								いよかん	1.6 g
13金	スパゲティナポリタン	☆バレンタインデー☆ 海外では親しい人に感謝を伝える日だそうです。特製ショコケーキを作ります。	○	鶏肉・凍り豆腐		スパゲティ	油	にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが・玉葱	698 kcal
	いやし じゃが芋と彩り野菜のサラダ			大豆		じゃがいも・砂糖	油	にんじん	きゅうり・うどろこ・しれ・レモン汁	29.1 g
	チョコケーキ			たまご・豆乳		砂糖・薄力粉・全粒粉・粉砂糖	バター			27.9 g
										2.2 g
16月	ごはん		○		精白米・精麦					569 kcal
	じゆみづかの 白身魚のパン粉焼き			もうかめ・豆腐		パン粉	マヨネーズ		にんにく・玉葱	26.4 g
	やさい 野菜ののり和え			かつおぶし	焼きのり			こまつな・にんじん	もやし	16.8 g
	みそ汁	グルメ世界一周 ☆イギリス☆ ゆでたまごをつぶしたじゃがいもで包み、パン粉をつけて揚げます。見た目に特徴のある献立です		油揚げ・みそ	わかめ				たいこん・えのき・たけ・長ねぎ	2.2 g
17火	ココアパン		○		ココアパン					633 kcal
	スコッティエッグ			豚肉・いんげん・まめ・凍り豆腐・たまご		じゃがいも・薄力粉・パン粉・砂糖	油		玉葱	26.7 g
	きょう パスタとほうれん草のソテー			ベーコン		ショートパスタ	油	にんじん・ほうれんそう	にんにく・玉葱・とうもろこし(冷凍)	26.5 g
	くだもの 果物(いちご)								いちご	1.9 g

	こんだてめい 献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもどになる たんぱく質 肉・魚・卵・豆・豆製品	黄の仲間 エネルギーのもどになる 炭水化物 牛乳・小魚・海藻	緑の仲間 体の調子を整える ビタミン・ミネラル 緑黄色野菜 その他の野菜・果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 水	チキンカレーライス かぶとりんごのサラダ くだもの 果物(かんきつ)	鶏肉レンズまめ 砂糖	精白米、精麦 油	にんじんトマト水 かぶの葉 はるか	しょうがにんにく、玉葱、セロリー キャベツ、きゅうりりんご、かぶ、玉葱	608 kcal 21.7 g 15.4 g 1.6 g
19 木	ごはん ししゃもの甘露揚げ 千草和え みそ汁	ししゃも 油揚げたまご 油揚げみそ	でん粉、砂糖 油、ごま	にんじん、こまつな さつまいも	切干したいこん まいだけ、長ねぎ	652 kcal 24.9 g 22.0 g 2.4 g
20 金	たまごとじうどん 草団子 くだもの 果物(かんきつ)	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、 たまご 豆腐、きな粉	砂糖、でん粉、冷凍うどん 白玉粉、薄力粉、砂糖	にんじん、こまつな よもぎ	しょうが、またいたけ、玉葱、長ねぎ しらぬひ	590 kcal 25.7 g 16.0 g 2.1 g
23 月	ごはん ひじき入り卵焼き ごま和え 卯の花	ひじき 砂糖 鶏肉、油揚げ、焼き竹輪、 おから	米ぬか油 白ごま(すり)、白ごま	にんじん、しめじ、長ねぎ こまつな、にんじん (にんじん)さやいんげん	にんにく、玉葱 もやし しょうが	606 kcal 26.9 g 19.1 g 1.9 g
24 火	ツナピザトースト ピーンズシチュー くだもの 果物(かんきつ)	まさば水煮 豚肉、大豆	チーズ じゃがいも、砂糖、薄力粉	胚芽食パン、砂糖 油	トマト水煮 にんにく、玉葱 はっさく	620 kcal 32.4 g 24.6 g 2.2 g
26 木	ごはん かつおのごまみそ焼き ピーフン炒め みそ汁	かつお、みそ 豚肉	砂糖 ビーフン	ごま	にんにく、しょが、長ねぎ にんじん、こまつな (にんじん)さやいんげん	579 kcal 28.3 g 13.6 g 2.1 g
27 金	ごはん 豆腐入りハンバーグ 大根とじゃこのサラダ 変わり五目豆	豚肉、豆腐、凍り豆腐 かつおぶし 大豆、鶏肉	パン粉、砂糖 砂糖 じやがいも、こんにゃく、砂糖	油 油、ごま 油	玉葱、マッシュルーム水煮 にんじん、こまつな (にんじん)ビーマン	652 kcal 27.5 g 22.8 g 1.8 g

*都合により変更する場合があります。



エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

2月平均 621 kcal 26.6g 20.2g 2.0g



2月4日 立春(りっしゅん)の ぜんじつ 2月23日が 節分(せつぶん)です。
にほんでは いちねんのはじまりの きせつとして はるを たいせつに
してきました。

きゅうしょくでは
2月3日に
せつぶん メニューが
どうじょうします。
おたのしみに!

せつぶん 節分 と 行事食	2月4日 立春(りっしゅん)の ぜんじつ 2月23日が 節分(せつぶん)です。 にほんでは いちねんのはじまりの きせつとして はるを たいせつに してきました。	えほうま 恵方巻き
イワシ イワシを焼くにおいて鬼を追い払い ます。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	太巻きずしをからずに、 その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)に向いて食べるというものが、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	こんにゃく 体の中にたまつた砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	太巻きずしをからずに、 その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)に向いて食べるというものが、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。