

令和8年2月献立表

目黒区立五木小学校
校長 海老江直子
栄養教諭 岩田敬子
栄養士 長島はんな

日	牛乳	献立名	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 脂質
2月		玄米入りごはん 豆あじのから揚げ カレー塩 肉じゃが もやしとわかめのごま醤油サラダ	牛乳,豆あじ,豚肉,わかめ	精白米,玄米,かたくり粉,米油,しらたき,砂糖,じゃがいも,ごま油,ごま	しょうが,にんじん,玉葱,りょくとうもやし,こまつな,冷凍とうもろこし	619 kcal 23.8 g 1.9 g 18.3 g
3火	○	★節分給食★ ごはん いわしのつくね 青のリーピンズ 大根のぽかぽか汁	牛乳,いわし,鶏肉,みそ,大豆,あおり	精白米,かたくり粉,米油	しょうが,玉葱,長ねぎ,にんじん,だいこん,えのきだけ,こまつな	593 kcal 26.4 g 1.8 g 19.8 g
4水	○	胚芽食パン 手作りブルーベリージャム ポーチシチュ ひよこ豆とツナのサラダ	牛乳,豚肉,いんげんまめ,ひよこまめ,まぐろ米油漬け	胚芽食パン,グラニュー糖,かたくり粉,米油,砂糖,じゃがいも,米粉	冷凍ブルーベリー,レモン,にんにく,玉葱,にんじん,エリンギ,ホールトマト,だいこん,キャベツ,こまつな	553 kcal 25.3 g 2.4 g 17.8 g
5木	○	親子丼 煮豆(とら豆) からしあえ	牛乳,鶏肉,たまご,どら豆	精白米,玄米,砂糖,かたくり粉	にんじん,玉葱,こねぎ,だいこん,キャベツ,こまつな	610 kcal 27.1 g 1.8 g 19.1 g
6金	○	★針供養給食★ 玄米入りごはん のり揚げくん おひたし 針供養のすまし汁	牛乳,たら,鶏肉,焼きのり,かつお節,豆腐	精白米,玄米,砂糖,かたくり粉,じゃがいも,米油,こんにゃく	れんこん,にんじん,はくさい,トウモロコシ,だいこん,長ねぎ	545 kcal 22.7 g 2.0 g 17.0 g
9月	○	ごはん ぶり大根 煮豆(花豆) おかかあえ	牛乳,ぶり,花豆,かつお節	精白米,米油,砂糖,かたくり粉	しょうが,長ねぎ,だいこん,こまつな,はくさい,にんじん	594 kcal 25.4 g 1.5 g 18.0 g
10火	○	★世界マメの日給食★ 玄米入りごはん スタミナ納豆 れんこん入り肉団子のみそスープ くだもの(ネープルオレンジ)	牛乳,鶏肉,納豆,豚肉,みそ	精白米,玄米,ごま油,砂糖,かたくり粉,綠豆はるさめ	にんにく,しょうが,長ねぎ,切干だいこん,こねぎ,干し椎茸,れんこん,にんじん,はくさい,だいこん,チンゲン菜,ネープル	604 kcal 25.8 g 2.2 g 18.7 g
12木	○	★初日の日給食★ 煮込みきつねうどん 初午団子 こまツナサラダ	牛乳,鶏肉,油揚げ,まぐろ米油漬け	砂糖,かたくり粉,冷凍細うどん,米油,白玉粉,上新粉	にんじん,だいこん,はくさい,長ねぎ,キャベツ,冷凍とうもろこし,こまつな	550 kcal 20.1 g 1.8 g 18.0 g
13金	○	五目チャーハン 冬の野菜チップス もずくとたまごのスープ	牛乳,豚肉,なると,鶏肉,もずく,たまご	精白米,玄米,米油,砂糖,ごま油,じゃがいも,さつまいも,かたくり粉	にんにく,にんじん,冷凍とうもろこし,長ねぎ,冷凍グリンピース,れんこん,玉葱,えのきだけ,こまつな	609 kcal 21.0 g 2.1 g 23.2 g
14土	○	スパゲティミートソース 大根サラダ さつまいものコアボール	牛乳,豚肉,生クリーム	スパゲティ,オリーブ油,砂糖,米粉,米油,さつまいも,バター	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,ホールトマト,キャベツ,だいこん,トウモロコシ	668 kcal 23.7 g 1.7 g 20.9 g
17火	○	★4年生とコラボ!MGR100給食★ 4年生が考えた皮も使ったキーマカレー 4年生が考えたブロックリーの茎も使ったナムル くだもの(甘平)	牛乳,豚肉,いんげんまめ	精白米,玄米,米油,砂糖,米粉,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,れんこん,だいこん,ブロックリー,甘平	614 kcal 22.6 g 2.2 g 17.6 g
18水	○	ごはん はがつおのににくみそ焼き 長芋のサラダ かきたま汁	牛乳,はがつお,みそ,鶏肉,豆腐,たまご	精白米,砂糖,ながいも,米油,ごま油,かたくり粉	にんにく,こまつな,だいこん,キャベツ,にんじん,玉葱,えのきだけ,長ねぎ	598 kcal 29.3 g 2.2 g 20.6 g
19木	○	★給食で日本一周~埼玉県~★ 玄米入りごはん ゼリーフライ ひじきの煮物 里芋とねぎの味噌汁	牛乳,おから,ひじき,ちくわ,みそ	精白米,玄米,じゃがいも,米油,砂糖,米粉,しらたき,さといも	玉葱,長ねぎ,にんじん,だいこん,はくさい,こまつな	578 kcal 16.7 g 2.3 g 16.6 g
20金	○	黒ごまトースト ボトフ かみかみサラダ くだもの(いよかん)	牛乳,鶏肉,ウィンナー,昆布,まぐろ米油漬け	無塩食パン,バター,砂糖,ごま,じゃがいも,ごま油	セロリ,にんじん,玉葱,はくさい,ブロックリー,切干だいこん,キャベツ,こまつな,いよかん	573 kcal 21.9 g 1.7 g 26.9 g
24火	○	モウカサメときやべつのビリ辛丼 ゆず大根 くだもの(はるか)	牛乳,もうかさめ	精白米,玄米,かたくり粉,米油,砂糖,ごま	にんじん,玉葱,キャベツ,こまつな,だいこん,ゆず,はるか	617 kcal 22.2 g 1.7 g 20.9 g
25水	○	ダブルココア揚げパン ほうれん草のクリーム煮 レモンじょうゆあえ	牛乳,鶏肉	ココアパン,米油,砂糖,グラニュー糖,じゃがいも,米粉	玉葱,にんじん,エリンギ,ほうれんそう,キャベツ,だいこん,冷凍とうもろこし,トウモロコシ,レモン	598 kcal 21.8 g 2.3 g 21.4 g
26木	○	玄米入りごはん マーボー豆腐 春雨サラダ くだもの(きよみオレンジ)	牛乳,豚肉,みそ,豆腐	精白米,玄米,米油,砂糖,かたくり粉,ごま油,綠豆はるさめ	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,たけのこ,長ねぎ,にら,こまつな,キャベツ,きよみオレンジ	631 kcal 25.4 g 2.1 g 20.3 g
27金	○	ボーカヤシライス ポテトのパリパリサラダ ぶどう寒天	牛乳,ベーコン,豚肉,いんげんまめ,粉寒天	精白米,玄米,米油,砂糖,米粉,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,エリンギ,しめじ,キャベツ,こまつな,だいこん,ぶどうストレートジュース	656 kcal 22.7 g 1.9 g 18.6 g

※天候や食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.8倍、高学年は表示の1.2倍で算出できます。

※目黒区の学校給食では、食物アレルギーの新規発症における重傷度の観点から、令和4年度より【そば、落花生(ピーナッツ)】は使用しないことと定められました。

★まめまめ週間★ 2月3日から2月10日はまめまめ週間です。2月3日の節分、2月10日の世界マメの日にちなんで色々な豆を味わいます。

2月6日(金)★針供養給食★ 2月8日(または12月8日)は日本の風習のひとつ、針供養の日です。これは、折れたり曲がったりして使えなくなってしまった針を豆腐やこんにゃくなどのやわらかいものに刺して、針に感謝すると共に裁縫の上達を祈るもので、給食では、豆腐とこんにゃくを入れたすまし汁を出すことで、この風習を伝えます。

2月12日(木)★初午の日給食★ 初午とは、2月最初の午のことです(十二支の動物が毎日決められています)。この日には、稻荷神社でお祭りが行われ、豊作や商売繁盛などを願います。そこで、稻荷の神の使いとされる狐が好むと言われている油揚げや、白いきれいなまゆができるように願いを込めて食べるまゆの形をしたお団子が給食に登場します。

2月17日(火)★4年生とコラボ!MGR100給食★ 4年生が、ユネスコ学習で目黒区の取り組みである「1人1日あたり100グラムのごみ減量」M(目黒)・G(ごみ)・R(リデュース)・100グラムに取り組みました。そこで、食品ロスを減らすメニューを考えてくれました。給食に登場する2つの料理のほか、「かぼちゃの皮のチップス」「丸ごとさつまいもりんごのパイ」を提案してくれました。