

2月 納食献立表

令和7年度

目黒区立上目黒小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	きつねうどん	○	鶏肉,油揚げ	三温糖,冷凍うどん	玉葱,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節,塩,しょうゆ,酒,本みりん	634 kcal
	あちゃん漬け		刻み昆布	砂糖	だいこん,きゅうり,にんじん,しょうが	酢,塩	21.5 g
	大学芋			さつまいも,大豆油,砂糖,黒ごま		しょうゆ	22.0 g
	★図書献立						2.7 g
3火	大豆ごはん	○	干ひじき,油揚げ,大豆	精白米,もち米,米ぬか油,三温糖	にんじん	しょうゆ,塩,酒	561 kcal
	鰯のつみれ汁		いわし,赤みそ	でん粉,薄力粉,さつまいも	しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	酒,塩,かつお厚削り節,しょうゆ	22.1 g
	くだもの				はるか		15.8 g
	★節分献立						2.4 g
4水	麦ごはん	○		精白米,精麦			648 kcal
	西湖豆腐		豚ひき肉,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,ホールトマト缶,長ねぎ,ピーマン	鶏がら,しょうゆ,塩,酒,酢	24.2 g
	フルーツ白玉			白玉粉,砂糖	みかん缶,黄桃缶,パイン缶,レモン汁		18.3 g
							1.4 g
5木	麦ごはん	○		精白米,精麦			564 kcal
	鰯の香味焼き		さわら	三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,こねぎ	しょうゆ,酒	26.8 g
	白菜の甘酢煮		油揚げ	三温糖,ごま油	はくさい,にんじん	しょうゆ,塩,酢	19.4 g
	かき卵汁		木綿豆腐,たまご	でん粉	玉葱	かつお厚削り節,塩,しょうゆ,酒	2.1 g
6金	ポテトカレーライス		豚肉,レンズまめ	精白米,精麦,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,りんご	ターメリック,鶏がら,塩,こしょう,カレー粉,トマトチャップ,しょうゆ,ウスターソース,中濃ソース,赤ワイン,チリパウダー,ガラムマサラ	667 kcal
	こまツナサラダ		まぐろ缶詰	三温糖,米ぬか油	こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,レモン汁,玉葱	酢,塩,こしょう,しょうゆ,からし粉	20.2 g
	コーヒー牛乳		乳飲料(コーヒー味)				18.7 g
							2.2 g
9月	麦ごはん	○		精白米,精麦			565 kcal
	いかのレモン揚げ		いか	でん粉,薄力粉,大豆油,三温糖	しょうが,レモン汁	塩,酒,本みりん,しょうゆ	23.7 g
	ゆかり和え				にんじん,きゅうり,キャベツ	塩,ゆかり粉	16.6 g
	みそ汁		油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カツトわかめ		長ねぎ	かつお厚削り節	1.8 g
10火	ミルクパン	○		ミルクパン			670 kcal
	ビーンズシチュー		豚肉,うずら豆,大豆	米ぬか油,じゃがいも,バター,薄力粉,三温糖	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム水煮,ホールトマト缶	鶏がら,トマトケチャップ,塩,こしょう,タイム,グローブ,パプリカ	26.0 g
	豆腐とおから焼きドーナツ		絹ごし豆腐,おから	米粉,無塩バター,砂糖,粉砂糖		ベーキングパウダー,ビューアココア	24.0 g
	★「世界豆の日」の献立						2.7 g
11日(水・祝)建国記念の日							
12木	昆布ごまごはん	○	塩昆布	精白米,精麦,白ごま			585 kcal
	三平汁		生鮭,木綿豆腐	米ぬか油,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	かつお厚削り節,酒,塩,本みりん	23.1 g
	いももち			じゃがいも,乾燥マッシュポテト,でん粉,米ぬか油,三温糖		塩,しょうゆ	13.4 g
	★北海道の郷土料理						2.1 g
13金	エクレアパン	○	生クリーム	コッペパン,砂糖		ミルクチョコレート	603 kcal
	白菜スープ		ベーコン,豚肉	米ぬか油,じゃがいも	玉葱,にんじん,はくさい,パセリ	鶏がら,塩,こしょう,しょうゆ	20.1 g
	くだもの				いちご		28.6 g
							2.4 g
16月	油麩丼	○	たまご	精白米,精麦,三温糖,油ふ	玉葱,長ねぎ,糸みつば	かつお厚削り節,酒,しょうゆ,塩,本みりん	616 kcal
	おくずかけ		油揚げ	さといも,しらたき,でん粉,そうめん・ひやむぎ	干し椎茸,にんじん,ごぼう,さやいんげん	かつお厚削り節,酒,しょうゆ,本みりん	22.3 g
	くだもの				りんご		18.3 g
	★宮城県の郷土献立						2.6 g
17火	麦ごはん	○		精白米,精麦			581 kcal
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ	でん粉,薄力粉,大豆油		しょうゆ,酒	23.4 g
	おかか和え		かつお節	三温糖	もやし,にんじん,こまつな	しょうゆ	16.1 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米ぬか油,さつまいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	かつお厚削り節	1.9 g

18 水	みそラーメン	○	豚肉,赤みそ,カットわかめ	冷凍ラーメン,米ぬか油,三温糖,ごま油	にんにく,すし椎茸,もやし,にんじん,長ねぎ,にら,ホールコーン缶	鶏がら,豚骨,しょうゆ,酒	575 kcal
	ひじいおやさい 一塩野菜				きゅうり,にんじん,キャベツ,しょうが	酒,塩	28.5 g
	しお だいす のり塩大豆		大豆,あおのり	でん粉,大豆油		塩	22.8 g
	★図書献立						2.8 g
19 木	むぎ 麦ごはん	○		精白米,精麦			568 kcal
	さば 鯖のみぞ焼き		ノルウェーさば,白みそ	三温糖,米ぬか油		酒,本みりん	22.6 g
	のり和え		刻みのり	三温糖	こまつな,にんじん,もやし	しょうゆ	21.9 g
	すまじ汁		木綿豆腐,カットわかめ		長ねぎ	かつお厚削り節,塩,しょうゆ	2.0 g
20 金	オムライス	○	鶏肉,たまご,牛乳	精白米,精麦,米ぬか油	トマトジュース,にんじん,玉葱,マッシュルーム水煮	酒,しょうゆ,塩,トマトケチャップ,ウスターーソース,こしょう	612 kcal
	ゆめ 茹で野菜レモンソース			米ぬか油	もやし,にんじん,きゅうり,レモン汁	しょうゆ,塩,酢	25.0 g
	コーンスープ		牛乳,豆乳	じゃがいも	玉葱,クリームコーン缶,ホールコーン缶	鶏がら,塩,こしょう	19.2 g
							3.3 g

23日(月・祝) 天皇誕生日

24 火	コッペパン ★ハンガリー料理	○		コッペパン			614 kcal
	いちごジャム				いちごジャム		29.9 g
	グヤーシュ		豚肉	米ぬか油	にんにく,にんじん,玉葱,セロリー,ホールトマト缶,パプリカ	塩,赤ワイン,豚骨,鶏がら,トマトケチャップ,パプリカ,クリム,ロリエ,こしょう	25.8 g
	トヤーシュラートンツタ		ペーコン,たまご,牛乳	米ぬか油,じゃがいも	玉葱,パプリカ	塩,こしょう	2.9 g
25 水	せきはん 赤飯	○	あずき	精白米,もち米,黒ごま		塩	569 kcal
	さけ 鮭の照り焼き		アラントティックサーモン	米ぬか油	しょうが	しょうゆ,本みりん,酒	25.2 g
	ごま和え		赤みそ	三温糖,ねりごま	こまつな,もやし,にんじん	しょうゆ	19.1 g
	すまじ汁 ★6年生を送る会献立		絹ごし豆腐	焼きふ	糸みつば	かつお厚削り節,塩,しょうゆ	2.2 g
26 木	ぶた 豚キムチ丼	○	豚ばら肉,豚肉,ハ丁みそ	精白米,精麦,米ぬか油,三温糖,ごま油	にんにく,にんじん,玉葱,キムチ,にら	酒,しょうゆ,コチジャン	609 kcal
	はるさめ 春雨スープ		カットわかめ,木綿豆腐	緑豆はるさめ	長ねぎ	かつお厚削り節,塩,こしょう,しょうゆ	21.7 g
	くだもの				ネーブル		22.2 g
							2.1 g
27 金	むぎ 麦ごはん	○		精白米,精麦			575 kcal
	アジフライ		まあじ	薄力粉,パン粉,大豆油		塩,こしょう,酒,中濃ソース,ウスターーソース	23.7 g
	おひたし			三温糖	ほうれんそう,りょくとうもやし,にんじん	しょうゆ	15.5 g
	みそ汁		白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉葱,こまつな	かつお厚削り節	2.1 g
						月平均	601 kcal 23.9 g 19.9 g 2.3 g

※ 材料・搬入等の都合により献立を変更することがあります。

2月の献立から

3月まで、6年生から募集したリクエスト献立を提供します。みなさん楽しみにしていてください!

2日「きつねうどん」
18日「みそラーメン」

6年生のリクエスト献立 麺部門では1位がみそラーメン、3位がきつねうどんでした。
「うどん対ラーメン」(作 田中六大 出版社 講談社)の絵本では、うどんとラーメンのどちらがおいしいのか決める戦いが描かれています。一体どちらが勝つのでしょうか。図書室においてあるのでぜひ読んでください。

3日「大豆ごはん」
「鰯のつみれ汁」

2月4日の立春の前日を節分と呼んでいます。季節の変わり目は邪気が生じやすいと考えられていて、魔(鬼)を減する豆をまき、鬼が嫌いな匂いである焼いた鰯をひいらぎと一緒に玄関に飾り鬼が家に入ってこないようにします。給食で大豆と鰯を味わい、一年元気に過ごせるようにしましょう。

10日「ビーンズシチュー」

「豆腐とおからの焼きドーナツ」 世界豆の日は、豆が栄養豊富で健康に役立つこと、持続可能な食糧生産システムの構築と飢餓の撲滅に役立つ食材であることを知つてもらうために国連総会で定められました。豆を美味しく味わいましょう。

16日「油麩丼」
「おくずがけ」

宮城県の郷土料理です。油麩丼は、かつ丼のかつを油麩で代用した料理です。
おくずがけは、くず(でんぶん)でとろみをつけた具沢山の汁物です。そうめんの一種である「うーめん」が入っているのが特徴です。給食ではうーめんが手に入らないため、そうめんを使います。

24日「グヤーシュ」
「トヤーシュ・ラートンツタ」

ハンガリーの具沢山シチューです。パプリカパウダーをたくさん使うところが味のポイントです。
「トヤーシュ・ラートンツタ」 ハンガリー語でトヤーシュとは卵、ラートンツタはスクランブルエッグ又はオムレツを意味しています。