



2月献立予定表



令和6年1月31日 荒川区立尾久宮前小学校

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	エネルギー たんぱく質	一口メモ
1木	三色そばろごはん ちゃんこ汁 いよかん	○	牛乳、たまご、鶏肉、豚肉、生揚げ	米、麦、油、上白糖、三温糖、でんぷん	こまつな、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、しめじ、ねぎ、いよかん	587 kcal 24.4 g	いよかん（伊予柑）は元々は山口県の発祥ですが、愛媛県で盛んに栽培されるようになり愛媛県の旧国である「伊予」から「伊予蜜柑」「伊予美柑」「伊予柑」と呼ばれるようになったそうです。
2金	◎節分&ブックメニュー ①① いわしのかば焼き丼 根菜のみそ汁 きなこ福豆	○	牛乳、いわし、油揚げ、炒り大豆、きなこ	米、麦、でんぷん、薄力粉、油、三温糖、上白糖	しょうが、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、こまつな	693 kcal 29.7 g	明日3日は節分です。節分の日には、柊いわしを玄関に飾り、鬼を追い払います。それにちなみ、いわしのかば焼きを作りました。いわしと福豆を食べて鬼を追い払い、1年健康に過ごしましょう。
5月	高菜チャーハン フライビーンズサラダ ひらひらワンタンスープ	○	牛乳、豚肉、ひよこ豆、鶏肉、木綿豆腐	米、麦、油、ごま油、でんぷん、上白糖、ウェーブワンタン	しょうが、にんにく、高菜漬け、野菜漬け、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ	598 kcal 22.3 g	生の高菜を見たことがありますか？アブラナ科の野菜で、ふわっと大きな葉っぱをしています。冬～早春にかけてお店に並ぶこともあるので、見てみてくださいね。今日のチャーハンには、高菜の漬物を使っています。
6火	ツナピラフ 鶏肉のハーブ焼き トマトスープ	○	牛乳、ツナオイル漬け、鶏肉、大豆	米、麦、油、オリーブ油	にんじん、ホール缶、たまねぎ、マッシュルーム水煮、グリーンピース、にんにく、キャベツ、トマト缶、トマトピューレ、しょうが	599 kcal 26.7 g	鶏肉のハーブ焼きには、バジル、ローズマリー、オレガノの3種類のハーブを使いました。塩味とハーブの香りが食欲をそそります。
7水	ごはん さばのみそ焼き ひじきの炒め煮 沢煮椀	○	牛乳、さば、干しひじき、油揚げ、大豆、鶏肉	米、三温糖、油、でんぷん	にんじん、れんこん、さやいんげん、ごぼう、たけのこ水煮、もやし、えのきだけ、こまつな	608 kcal 28.4 g	みそは日本で昔から食べられてきた発酵食品です。大豆の栄養と、微生物による発酵で作られる成分によって、健康効果が高い食品といわれています。
8木	◎日本の味めぐり～青森県～ ほたてごはん せんべい汁 焼きりんご	○	牛乳、ほたて貝、油揚げ、鶏肉、	米、上白糖、かやきせんべい、グラニュー糖	にんじん、しょうが、たけのこ水煮、ごぼう、干ししいたけ、しめじ、さやいんげん、ねぎ、はくさい、りんご	702 kcal 23.6 g	今日は青森県の郷土料理です。青森県の特産品と言えば、りんごやホタテです。たつぷりと給食に取り入れました。また、せんべい汁は、青森で親しまれています。自分の好きなタイミングでせんべいを入れてください。
9金	ごはん 生揚げのみそ炒め きゅうりともやしのナムル	○	牛乳、豚肉、生揚げ	米、油、三温糖、ごま油、でんぷん、上白糖、ごま、ラー油	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、たけのこ水煮、にんじん、干ししいたけ、もやし、こまつな、きゅうり、ホール缶	618 kcal 26.3 g	生揚げの別の呼び名はどれでしょう？ ①豆腐揚げ ②厚揚げ ③うす揚げ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">①豆腐揚げ②厚揚げ</div>
13火	ピザドッグ クラムチャウダー はるか	○	牛乳、ベーコン、大豆、ピザチーズ、豆乳、あさり水煮	無塩コッペパン、油、オリーブ油、薄力粉、じゃがいも、バター、米粉	にんにく、たまねぎ、トマトピューレ、マッシュルーム水煮、ホール缶、ピーマン、にんじん、セロリー、パセリ、はるか	614 kcal 25.4 g	はるかは黄色く酸っぱそうな外見の柑橘ですが酸味は少なく上品な甘みがあるみかんです。「日向夏（ひゅうがなつ）」の種から偶然生まれた品種だそうです。
14水	豚のしょうが焼き丼 わかめとツナのサラダ	○	牛乳、豚肉、ツナオイル漬け、わかめ	米、上白糖、油、三温糖	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホール缶	638 kcal 28.4 g	わかめは海の中では何色でしょう？ ①黒 ②緑 ③茶色 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">②緑</div>
15木	舞茸ごはん 鮭の照り焼き きのこ豚肉のみそ汁 ぽんかん	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、鮭、豚肉	米、麦、三温糖、さつまいも、こんにゃく	まいたけ、にんじん、しょうが、ごぼう、えのきだけ、しめじ、しいたけ、ねぎ、ぽんかん	608 kcal 29.5 g	ぽんかんはみかんと比べ甘みが強くポンカンならではの独特な甘い香りが特徴です。ぽんかんは「デコポン」や「甘平（かんぺい）」といった近年人気品種の掛け合わせの親となる品種でもあります。

16 金	チキンカレーライス ごまドレサラダ	○	牛乳、鶏肉、粉チーズ	米、油、バター、薄力粉、じゃがいも、はちみつ、すりごま、上白糖、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、もやし、キャベツ、	640 kcal 19.2 g	ゴマは強い抗酸化作用をもつゴマリグナンを1%含み、セサミンはその構成成分の一つで有害な活性酸素の働きを抑え老化防止に役立つと考えられています。
19 月	コーンピラフ タラのブイヤベース ココアケーキ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、たら、豆乳	米、麦、油、オリーブ油、じゃがいも、米粉、上白糖、チョコチップ、ピュアココア	にんじん、ホール缶、たまねぎ、マッシュルーム水煮、グリッピー、にんにく、セロリー、キャベツ、しょうが、トマト	645 kcal 25.0 g	マダラやスケトウダラのオスの精巣は「白子」と呼ばれ真冬の珍味です。マダラの白子は特に美味しく、菊の花のように見えることから「菊子」とも呼ばれます。
20 火	麦ごはん ぎせい豆腐うすくずあん なばなの和え物 けんちん汁	○	牛乳、しぼり豆腐、鶏肉、たまご、油揚げ、木綿豆腐	米、麦、油、三温糖、上白糖、でんぷん、ごま油、こんにゃく、さといも	にんじん、ねぎ、なばな、もやし、キャベツ、ホール缶、ごぼう、だいこん	622 kcal 26.9 g	「なばな」は2~3月に旬を迎える野菜です。春を味わう野菜として、つぼみと葉の部分を食べます。まだまだ寒いですが、お店には春の食材が並んでいます。
21 水	ごぼうのピリ辛ごはん カルシウムサラダ 豆腐のスープ	○	牛乳、鶏肉、たまご、チーズ、ちりめんじゃこ、かつお節、豚肉、木綿豆腐	米、麦、三温糖、油、上白糖	にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり、えだまめ、たまねぎ	570 kcal 25.0 g	ごぼうはどこを食べる野菜でしょう？ ①根 ②くき ③枝 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">①根</div>
22 木	ごはん のりの佃煮 たこ入りみそおでん げんきサラダ	○	牛乳、のり、結び昆布、鶏肉、みずだこ、揚げボール、ロースハム、うずら卵水煮、塩昆布、かつお節	米、麦、三温糖、じゃがいも、こんにゃく、ごま、ごま油、上白糖	にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、ホール缶	628 kcal 25.8 g	今日のおでんはみそおでんです。おだしのおでんとはまた違った味わいです。変わり種としてタコを入れました。
26 月	ココアビスキュイパン ハニーサラダ お豆と野菜のスープ	○	牛乳、たまご、鶏肉、大豆	ココアパン、バター、上白糖、アーモンド粉、薄力粉、油、じゃがいも、はちみつ	にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、セロリー、しょうが、こまつな	617 kcal 20.9 g	ココアビスキュイパンは、ココアパンにアーモンドパウダーで作ったビスキュイ生地をかけて作りました。ラム酒の香りがおいしさを引き立てています。
27 火	ホイコーロー丼 ねぎドレサラダ はるか	○	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ	米、麦、上白糖、でんぷん、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、たけのこ水煮、にんじん、キャベツ、干しいたけ、ピーマン、ねぎ、もやし、こまつな、みはや	568 kcal 22.7 g	ねぎの緑色の部分はβカロテン、ビタミンC、カリウム、葉酸などが多く、白い部分は硫化アリルが多いという特徴がありますが、どちらも大切なので、白ねぎも葉を捨てないでなるべく食べましょう。
28 水	長崎ちゃんぽん ツナがんも ぽんかん	○	牛乳、豚肉、むきえび、いか、かまぼこ、しぼり豆腐、干しひじき、ツナ水煮	冷凍ちゃんぽん、油、やまいも	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、乾燥きくらげ、ごぼう、こまつな、さやいんげん、しょうが、ぽんかん	578 kcal 29.5 g	ツナがんもは、ひとつひとつ給食室で手作りしました。豆腐や山芋、ごぼう、にんじん、ツナなどいろいろな具材が入っています。
29 木	ごはん ししやもの南蛮漬け 大根サラダ じゃが芋とわかめのみそ汁	○	牛乳、ししやも、わかめ	米、でんぷん、薄力粉、油、三温糖、上白糖、じゃがいも、ごま	ねぎ、はくさい、こまつな、だいこん、にんじん、レモン果汁、たまねぎ、えのきだけ	601 kcal 22.4 g	ししやもは、頭から丸ごと食べられるため、カルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは骨や歯を丈夫にする働きがあり成長期にはたくさんとりたいた栄養素です。

※情勢や感染症等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

今月の給食目標 **なごやかに食事をしましょう。**



※1月の献立表でナメコのぬめり成分を「ムチン」と記載しましたが、最新の研究では「ムチン」と分類されない知見がありますので、訂正します。