



2月献立予定表

令和8年1月30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
2月	ごはん てづくりなめたけ おじゃが こまつなツナあえ	○	牛乳 ふたにく ツナ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら さとう	えのきだけ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	608 kcal 21.9 g	なめたけは、えのきだけをしょうゆや砂糖、みりんなどの調味料で甘辛く煮たものです。えのきだけなどのきのこには、おなかの中をきれいにする食物せんいなどが多くふくまれています。ごはんにかけて食べましょう。
3月 火	【節分給食】 いわしのひつまぶし けんちんじる きなこめ	○	牛乳 いわし ふたにく とうふ だいず きなこ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ	687 kcal 27.2 g	今日2月3日は節分です。鬼が嫌がるいわしをひつまぶしにして、福豆は大豆を砂糖衣ときなこでコーティングしました。邪気を払い、福を呼び込みましょう！
4月 水	ぶたにくとやさしいあんかけどん ちゅうかサラダ くだもの	○	牛乳 ふたにく えび	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな しめじ きゅうり くだもの	567 kcal 20.6 g	今月の給食目標は「なごやかに食事をしましょう」です。食事中にふさしい話題で、声の大きさを考えて、楽しく食べましょう。
5月 木	【ミラノ・コルティオリンピック応援献立】 アマトリチャーナ マセドアンサラダ パナコッタ	○	牛乳 ベーコン ふたにく いか えび こなチーズ こなかてん なまクリーム	ペンネマカロニ じゃがいも オリーブオイル さとう あぶら	たまねぎ にんにく トマトかん コン きゅうり にんじん いちご	583 kcal 22.0 g	明日、2月6日からイタリアで冬季オリンピックが始まります。イタリアの料理をたべて応援しましょう！アマトリチャーナはイタリアのアマトリーチェという町の名前から名づけられた、トマト味のパスタです。パナコッタは牛乳、生クリーム、砂糖などを煮て、寒天で固めたデザートです。いちごソースをかけます。
6月 金	チョコチップパン チーズいりオムレツ オニオンドレッシングサラダ ジュリエヌスープ	○	牛乳 ベーコン チーズ たまご	チョコチップパン バター じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ こまつな コン キャベツ コーン セロリ しょうが	706 kcal 27.2 g	チーズいりオムレツは、たまごにじゃがいも、ベーコン、たまねぎ、チーズなどを入れて、オープンで焼き、カットして、ケチャップソースをかけます。
9月	キムタクチャーハン はくさいとくだんこのスープ くだもの	○	牛乳 ふたにく たまご ぶたひきにく	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ	はくさい ねぎ ビーマン たくあん たまねぎ しょうが にんじん にんじん えのきだけ こまつな くだもの	567 kcal 22.0 g	スープには冬が旬の白菜をたっぷり使いました。白菜はビタミンCが多く、かぜの予防や免疫力アップに効果的です。肉団子と一緒に野菜をたっぷり食べましょう。！
10月 火	【秋田県の郷土料理】 ごはん きびなごのからあげ みそドレサラダ きりたんぼじる	○	牛乳 きびなご とりにく あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら きりたんぼ こんにやく	しょうが にんにく にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん まいたけ ねぎ	626 kcal 22.2 g	今日は秋田県の郷土料理であるきりたんぼを使ったきりたんぼ汁です。きりたんぼは炊いたごはんを少し粒が残るくらいまでつぶして、串に握りつけて炭火で焼き、食べやすく切ったものです。みそをつけて焼いたり、鍋や汁に入れたりして食べます。
11月	建国記念の日						
12月 木	ごはん さばのこみやき からしあえ かきたまじる	○	牛乳 さば とうふ たまご わかめ	こめ さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし えのきだけ	587 kcal 27.6 g	正しい配膳はできていますか？和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずは奥、はしは手前におきます。給食では汁物がないときは主菜を右側に置く場合があります。覚えておきましょう！
13月 金	【バレンタイン給食】 スパゲッティミートソース コーンサラダ チョコチップココアケーキ☆	○	牛乳 ふたひきにく だいず ぶたレバー こなチーズ たまご とうにゅう いんげんまめ	スパゲッティ あぶら さとう バター こめ チョコレート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ もやし コーン	702 kcal 25.7 g	ココアケーキは1-1、1-2のリクエストです！2月14日はバレンタインデーですね。海外では男性から女性にプレゼントを贈ったり、友人や大切な人に感謝を伝える日だそうです。今日は給食室からココアケーキのプレゼントです。
16月	ごはん さかなのてりやき おかかあえ とんじる	○	牛乳 ぶり ふたにく とうふ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	591 kcal 29.0 g	豚汁には赤・黄・緑の3つのグループの食べ物がそれぞれ入っています。赤のグループは「体をつくるものになる」、黄色のグループは「体をうごかすエネルギーになる」、緑のグループは「体の調子をととのえる」はたらきがあります。豚汁にはどんな具材が使われているか、よく見ながら食べてみましょう。
17月 火	まいたけごはん ししゃものごまやき さわかん くだもの(かんきつ)	○	牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも たまご ふたにく	こめ あぶら でんぶん ごま	まいたけ にんじん たけのこ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ くだもの	583 kcal 26.2 g	まいたけは「見つけると舞うほどうれしい」というのが名前の由来といわれています。歯ごたえとうまみがあるので、たきこみごはんや汁物によく使われます。
18月 水	ココアあげパン カリカリじゃこサラダ サケのクリームシチュー	○	牛乳 ちりめんじゃこ サケ いんげんまめ こなチーズ なまクリーム	ミルクパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも バター はくりきこ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ しょうが	658 kcal 24.2 g	カリカリじゃこサラダに入っているちりめんじゃこは、カタクリイシなどの子供を塩ゆでしてから乾燥させたものです。骨ごと食べるので、カルシウムが豊富です。オープンで焼いているので、香ばしくて食欲をそそりますね。
19月 木	ごはん すきやきふうにおひたし くだもの(かんきつ)	○	牛乳 ぎゅうにく とうふ	こめ ふ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	しめじ にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく こまつな もやし キャベツ くだもの	566 kcal 21.6 g	すき焼き風煮には車麩(くるまふ)という食材が入っています。車麩は小麦粉からつくった生地を棒に巻きつけて回転させながら焼いたもので、見た目が車輪のようなので「車麩」と名づけられました。
20月 金	【世界の料理 スペイン】 チキンパエリア ソパ・デ・アホ フルーツヨーグルト	○	牛乳 とりにく ベーコン たまご ヨーグルト	こめ むぎ オリーブオイル あぶら パンこ でんぶん はちみつ	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマトかん セロリ しょうが もも ようなし りんご	598 kcal 20.6 g	パエリアはスペインの代表的な料理です。パエリアの具はシーフードが多いですが肉や、野菜、いかにみなど家庭によって違うそうです。ソパ・デ・アホはたまごの入ったにんにくスープです。
23月	天皇誕生日						
24月 火	シーフードピラフ やさしいチップス☆ ABCスープ	○	牛乳 とりにく えび いか ベーコン とりにく	こめ むぎ バター あぶら さつまいも ABCパスタ じゃがいも	たまねぎ コーン れんこん ごぼう にんじん しめじ しょうが こまつな	566 kcal 20.8 g	やさしいチップスは3-1、3-2のリクエスト給食です！パリパリ食感になるよう、給食室でうすく、均一に切り、カラッと揚げてくれました。
25月 水	ごはん さかなのおこうじやき ごまずあえ いなかじる	○	牛乳 まだい なまあげ	こめ ごまあぶら ごま	こまつな にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ	566 kcal 26.6 g	クイズです。田舎汁にはいつている、生揚げは何からできているでしょうか？①豚肉 ②大豆 ③魚 正解は②の大豆です。厚揚げは大豆から作られた豆腐を油であげたものです。大豆は「畑の肉」といわれるほど、良質なたんぱく質が豊富です。
26月 木	とうにゅうごまタンメン ツナとかいそうのサラダ のりしおポテト	○	牛乳 ふたひきにく だいず とうにゅう ツナ わかめ あおのり	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	666 kcal 25.8 g	タンメンは中国の四川料理のひとつです。辛いスープのイメージがあるかもしれませんが、給食ではみそ、トウバンジャンの他にねぎごま、豆乳などを使い、まろやかなスープにしました。
27月 金	てりやきチキンサンド ポイルキャベツ こめこのコーンポタージュ くだもの(かんきつ)	○	牛乳 とりにく	ミルクパン さとう あぶら でんぶん バター こめこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ コーン くだもの	634 kcal 27.2 g	米粉はお米を細かくくいて、粉状にしたものです。小麦粉のかわりとして、パンやお菓子、料理にも幅広く使われています。今日のポタージュは薄力粉などでルーを作らず、米粉でとろみをつけたので、あっさりとしたやさしい味です。

※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ください。

今月の給食目標 なごやかに食事をしましょう。

【リクエスト給食】

1～3月で全学年のリクエスト給食を行います。1～5年生は1品、6年生は2品リクエストしています。どんな料理がリクエストされているのかお楽しみに！リクエストメニューには☆マークをつけています。

●姿勢を正そう！
●食事中にふさしい話題を。
●食器を持って食べよう！

