

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 2 月	ごはん てづくりなめたけ しおじやが こまつなつのツナあえ	○	牛乳 ぶたにく ツナ	こめ あぶら こんにゃく じやがいも 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には、おなかの中をきれいにする食物せんいなどが多く含まれています。ごはんにかけて食べましょう。
3 火	【節分給食】 いわしのひつまぶし けんちんじる きなこまめ	○	牛乳 いわし ぶたにく とうふ だいすき きなこ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こま じやがいも こんにゃく	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 水	ぶたにくとやさいのあんかけどん ちゅううかサラダ くだもの	○	牛乳 ぶたにく 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。食事中にふさわしい話題で、声の大きさを考えて、楽しく食べましょう。
5 木	【ミラ・コルティナオリンピック応援献立】 アマトリチャーナ マセドンサラダ パンナコッタ	○	牛乳 ベーコン ぶたにく いか えび こなチーズ こなかんてん なまクリーム	ベンネマカロニ 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 コーン 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。パンナコッタは牛乳、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 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 ジュリエンヌスープ	○	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 もやし キャベツ コーン ゼロリ 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、オーブンで焼き、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 はくさいとくだんごのスープ くだもの	○	牛乳 ぶたにく 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 ピーマン たくあん たまねぎ しょうが にんじん こまつな えのきだけ	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 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 きりたんぽじる	○	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 きりたんぽ こんにゃく	しょうが にんにく こまつな キャベツ 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ぽを使ったきりたんぽ汁です。きりたんぽ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 水							建国記念日の日
12 木	ごはん さばのこうみやき 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時があります。覚えておきましょう！
13 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 ぶたひきにく だいすき 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 こめこ 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 さかなのりやき おかかあえ とんじる	○	牛乳 ぶり ぶたにく とうふ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ 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「体をつくるもとになる」、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」はたらく力があります。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 火	まいたけごはん ししゃものごまやき さわいわん 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 ぶたにく	こめ あぶら でんぶん こま	まいたけ にんじん たけのこ だいこん ごぼう しけたけ 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 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、カタチチワシなどの子供を塩ゆでしてから乾燥させたものです。骨ごと食べるでの、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 木	ごはん すきやきふうに 木おひたし くだもの(かんきつ)	○	牛乳 ぎゅうにく とうふ	こめ ふ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	しめじ にんじん はくさい ねぎ しゅんきん 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輪(くるまぶ)という食材が入っています。車輪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「車輪」と名づけられました。
20 金	【世界の料理 スペイン】 チキンパエリア ソバ・元・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 バンこ 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 ゼロリ 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、いかすみなど家庭によって違うそうです。ソバ・元・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 火	シーフードピラフ やさいチップス✿ 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 水	ごはん さかなのしこうじやき ごまつあえ 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。田舎汁にはいっている、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「煙の肉」といわれるほど、良質なたんぱく質が豊富です。
26 木	とうにゅうごまタンタンメン ツナとかいとうのサラダ のりしおポテト	○	牛乳 ぶたひきにく だいすき とうにゅう ツナ わかめ あおのり	ちゅうかめん あぶら 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、給食ではみそ、トウバンジャンの他にねりごま、豆乳などで味を出します。
27 金	てりやきチキンサンド ボイルキャベツ 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だいて、粉状にしたもの。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。今日のボ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。

