

平成31年 2月 献立表

中央区立月島第一小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
			体をつくるものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	kcal	g
1	金	【節分(2月3日)】 いわしのかば焼き丼 すまし汁 お浸し きなこ豆 牛乳	まいわし,大豆,きな粉,牛乳	米,米粒麦,でんぶん,なたね油,さとう,ふ	ぶなしめじ,こまつな,はくさい,ほうれんそう,にんじん	693	27.5
4	月	茶めし おでん 野菜のごま酢がけ みかん 牛乳	さつま揚げ,竹輪,がんもどき,こんぶ,うずら卵,牛乳	米,さとう,いりごま	だいこん,こんにゃく,こまつな,もやし,にんじん,みかん	599	23.1
5	火	鶏ごぼうピラフ 白菜スープ ジャがいものハニーサラダ 牛乳	鶏肉,ベーコン,牛乳	米,米粒麦,なたね油,有塩バター,じゃがいも,はちみつ	ごぼう,にんじん,しょうが,さやいんげん,はくさい,チンゲンサイ,えのきたけ,キャベツ	580	17.5
6	水	ビスキュイパン ミネストラスープ 小松菜とツナのサラダ 牛乳	たまご,豚もも肉,ベーコン,まぐろ油漬缶,牛乳	パンズパン,有塩バター,さとう,小麦粉,マカロニ,なたね油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリー,にんにく,トマト水煮,こまつな,もやし,スイートコーン,レモン	623	25.3
7	木	【かみかみメニュー】 ごはん みそ汁 小魚のごま衣揚げ 野菜のポン酢がけ 牛乳	油揚げ,米みそ,きびなご,牛乳	米,じゃがいも,小麦粉,いりごま,なたね油,さとう	たまねぎ,しょうが,もやし,こまつな,にんじん,レモン	598	23.5
8	金	あんかけチャーハン 春雨スープ フルーツミルク寒天 牛乳	豚もも肉,たまご,切りいか,ベーコン,寒天,牛乳	米,米粒麦,なたね油,ごま油,さとう,でんぶん,春雨	たまねぎ,長ねぎ,干しいたけ,にんじん,ぶなしめじ,チンゲンサイ,にら,パイン缶,黄桃缶	685	23.8
12	火	ガーリックトースト クリームシチュー コソと野菜のサラダ 牛乳	鶏肉モモ,いんげんまめ,生クリーム,牛乳	食パン,有塩バター,じゃがいも,なたね油,小麦粉,さとう	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,スイートコーン	619	22.5
13	水	ごはん 中華スープ 大豆入り春巻き 海藻と野菜のサラダ 牛乳	ベーコン,豆腐,豚ひき肉,大豆,海藻ミックス,牛乳	米,ごま油,春巻きの皮,なたね油,春雨,でんぶん,小麦粉,さとう	にら,にんじん,しょうが,もやし,長ねぎ,キャベツ,こまつな	634	20.5
14	木	スパゲティミートソース ジャこと野菜のサラダ チョコチップカップケーキ 牛乳	豚ひき肉,大豆,チーズ,ちりめんじゃこ,たまご,牛乳	ロングスパゲティ,なたね油,小麦粉,さとう,有塩バター,チョコチップ	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト水煮,こまつな,キャベツ	696	26.0
15	金	ごはん 田舎汁 アジのごましょうゆ焼き 五色和え 牛乳	まあじ,生揚げ,米みそ,牛乳	米,ごま油,さとう,いりごま,こんにゃく,じゃがいも	にんにく,しょうが,長ねぎ,こまつな,にんじん,もやし,キャベツ,スイートコーン,だいこん,ごぼう	582	27.1
18	月	カレーピラフきのこソースがけ オニオンドレッシングサラダ りんごゼリー 牛乳	鶏こま切肉,いんげんまめ,生クリーム,アガー,牛乳	米,なたね油,有塩バター,小麦粉,油,さとう	にんじん,たまねぎ,エリンギ,ぶなしめじ,えのきたけ,しょうが,パセリ,キャベツ,きゅうり,こまつな,スイートコーン,りんご	667	18.9
19	火	【郷土料理・香川県】 しっぽくうどん ちくわのいそべ揚げ みかん 牛乳	鶏こま切肉,豆腐,油揚げ,焼き竹輪,あおのり,牛乳	うどん,なたね油,さといも,小麦粉,でんぶん	だいこん,にんじん,長ねぎ,みかん	580	25.5
20	水	エンドレスパン 野菜スープ 豆腐のミートグラタン ポテトのフレンチサラダ 牛乳	ベーコン,豆腐,豚ひき肉,チーズ,牛乳	エンドレスパン,なたね油,でんぶん,じゃがいも,さとう	たまねぎ,キャベツ,にんじん,こまつな,にんにく,にんじん,トマト水煮,きゅうり	640	28.0
21	木	ごはん 中華風コーンスープ 白身魚の南蛮漬け 中華サラダ 牛乳	鶏こま切肉,たまご,まだら,牛乳	米,なたね油,でんぶん,ごま油,さとう	にんじん,たまねぎ,クリームコーン,スイートコーン,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	653	27.6
22	金	わかめごはん みそ汁 豚肉と大根のうま煮 ぼんかん 牛乳	わかめ,米みそ,豚ばら,うずら卵,牛乳	米,じゃがいも,でんぶん,なたね油,さとう	たまねぎ,こまつな,だいこん,長ねぎ,しょうが,ぼんかん	659	19.7
25	月	ごはん みそ汁 魚のサクサク揚げ お浸し 牛乳	米みそ,さば,牛乳	米,ふ,でんぶん,なたね油,さとう,いりごま,パン粉	こまつな,だいこん,しょうが,はくさい,ほうれんそう,にんじん	701	23.1
26	火	シナモン揚げパン ポトフ 青菜ともやしのサラダ 牛乳	豚ももこま切肉,ウイナ,牛乳	コッペパン,なたね油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー,こまつな,もやし	589	22.0
27	水	【6年生を送る会・お弁当給食】 炊き込みごはん 鶏肉のてりやき 青のりポテト 和風サラダ みかん 牛乳	油揚げ,鶏もも肉,あおのり,牛乳	米,なたね油,さとう,じゃがいも	にんじん,こんにゃく,キャベツ,こまつな,みかん	619	21.1
28	木	【交流給食】 ポークカレーライス ひじきとキャベツのサラダ ぼんかん 牛乳	豚ももこま切肉,ひじき,牛乳	米,米粒麦,じゃがいも,なたね油,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,キャベツ,スイートコーン,ぼんかん	676	19.0

※都合により献立内容を変更する場合があります

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)



栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
							A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
2月分平均	637	23.2	28	2.6	339	2.2	249	0.38	0.54	31	4
学校給食摂取基準	640	24	25~30	2.5	350	3	170	0.4	0.4	20	5

毎月19日は食育の日

今月は、香川県の郷土料理「しっぽくうどん」です。さぬきうどんが有名な香川県で、寒い時期によく食べられる料理です。江戸時代に長崎で発祥した卓袱料理(しっぽくりょうり)が京阪地区に伝わり考案されたうどんです。数種類の季節の野菜を煮干しだして煮て、うどんにかけていただきます。



節分

2月3日は節分です。春を迎える立春の前日のことを「節分」と呼びます。節分に、炒り豆を年の数や、年の数に1つ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、枝に焼きたいわしの頭をさした「終鰯(ひいらぎいわし)」は、鬼(病気や災い)を追い払うという意味があります。給食では、2月1日に『いわしのかば焼き丼』、『きなこ豆』を提供します。

