令和3年 2月　献立表

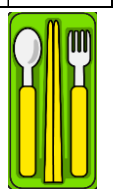
中央区立月島第一小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き 体をつくるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	食べやすい食具
1	月	【節分の前日こんだて】 いわしのかば焼き丼　すまし汁　お浸し　きなこ豆　牛乳	まいわし開き　煎り大豆 きな粉　牛乳	米　米粒麦　でんぷん なたね油　さとう　荘内麩	ぶなしめじ　こまつな　人参 はくさい　ほうれんそう	658	25.4	はし
2	火	【和牛肉の日】 ハッシュドビーフ　ライス　海藻と野菜のサラダ　牛乳	和牛肩ロース（脂身付き） 海藻ミックス　牛乳	米　米粒麦　なたね油 小麦粉　有塩バター　さとう	たまねぎ　人参　セロリ　にんにく マッシュルーム水煮　しょうが トマト水煮缶　きゃべつ　こまつな	764	20.5	スプーン フォーク
3	水	ガーリックトースト　トマトと卵のスープ　魚のカレーフライ　野菜のレモンサラダ　牛乳	ベーコン　鶏こま切肉　たまご しいら切身　牛乳	食パン　有塩バター　なたね油 でんぷん　小麦粉　パン粉 さとう	にんにく　パセリ　たまねぎ トマト　キャベツ　人参　きゅうり もやし　レモン	606	31.8	スプーン フォーク
4	木	ごはん　すまし汁　ひき肉入り卵焼き　のりのお浸し　牛乳	豆腐　豚ひき肉　たまご 焼きのり（きざみ）牛乳	米　なたね油　さとう	長ねぎ　ぶなしめじ　たまねぎ 人参　干ししいたけ　えのきだけ キャベツ　こまつな	640	27.3	はし
5	金	【かみかみメニュー】 麻婆麺　中華スープ　かみかみサラダ　牛乳	豆腐　豚ひき肉　大豆 ベーコン　ちりめんじゃこ 牛乳	蒸し中華めん　なたね油 さとう　でんぷん　ごま油 いりごま（白）	たまねぎ　長ねぎ　干ししいたけ にんにく　しょうが　チンゲンサイ 人参　ごぼう　キャベツ スイートコーン缶	632	27.3	はし スプーン
8	月	揚げパン（シナモン）　白菜と肉団子のスープ　ポテトのごまドレッシングサラダ　牛乳	豚ひき肉　たまご　凍り豆腐 牛乳	コッペパン　なたね油 さとう　でんぷん じゃがいも　いりごま（白）	はくさい　たまねぎ　人参 こまつな　ぶなしめじ　長ねぎ しょうが　スイートコーン缶 にんにく	609	23.0	スプーン フォーク
9	火	中華丼　にらたまスープ　ぽんかん　牛乳	豚ももこま切肉　切りいか たまご　牛乳	米　米粒麦　でんぷん なたね油　さとう　ごま油	しょうが　たまねぎ　はくさい 人参　干ししいたけ　にんにく こまつな　長ねぎ　にら　ぽんかん	623	24.7	はし スプーン
10	水	大豆入りスパゲティミートソース　野菜のオニオンサラダ　マーブルカップケーキ　牛乳	豚ひき肉　大豆　牛乳 パルメザンチーズ　たまご	ロングスパゲティ　なたね油 小麦粉　さとう　有塩バター	たまねぎ　人参　にんにく トマト水煮缶　きゅうり きゃべつ	689	25.1	スプーン フォーク
12	金	ごはん　ふりかけ　すまし汁　鶏肉の立田揚げ　野菜のポン酢がけ　牛乳	ちりめんじゃこ　かつお削り節 あおのり　豆腐　わかめ 鶏もも切身　牛乳	米　いりごま（白）　さとう でんぷん　なたね油	長ねぎ　しょうが　もやし こまつな　人参　レモン	612	24.2	はし
15	月	【世界の料理　フランス】　チョコチップパン　野菜スープ キッシュ・フロレンティーヌ　じゃこと野菜のフレンチサラダ　牛乳	ベーコン　たまご　牛乳 シュレッドチーズ ちりめんじゃこ	チョコチップパン　じゃがいも なたね油　マヨネーズ さとう	たまねぎ　スイートコーン缶 キャベツ　ほうれんそう こまつな　人参　もやし	596	23.4	スプーン フォーク
16	火	【食べよう野菜３５０運動】 ポークカレーライス　野菜６０ｇのサラダ　クリスタルゼリー（もも・パイン）　牛乳	豚ももこま切肉　アガー 牛乳	米　じゃがいも　なたね油 さとう	たまねぎ　人参　しょうが にんにく　キャベツ　こまつな スイートコーン缶　もやし 黄桃缶　パイン缶	716	19.7	スプーン フォーク
17	水	ごはん　野菜スープ　切り干し大根入り豆腐バンバーグ　きゃべつともやしのサラダ　牛乳	豚ひき肉　豆腐　たまご 牛乳	米　じゃがいも　なたね油 でんぷん　さとう	チンゲンサイ　たまねぎ　人参 切り干し大根　きゃべつ もやし	631	25.3	はし スプーン
18	木	【和牛肉の日】 牛丼　みそ汁　みかん　牛乳	和牛肩ロース（脂身付き） 油揚げ　牛乳	米　さとう　なたね油	たまねぎ　つきこんにゃく　人参 長ねぎ　はくさい　こまつな みかん	755	22.9	はし
19	金	【郷土料理　高知県　高知県産ぶり】 ごはん　みそ汁　ぐる煮　ぶりの照り焼き　牛乳	生揚げ　かつお削り節 ぶり切身　牛乳	米　荘内麩　さといも さとう	ほうれんそう　もやし　だいこん 人参　ごぼう　こんにゃく ぶなしめじ　こまつな　にんにく	596	24.6	はし
22	月	わかめごはん　酸辣湯　揚げぎょうざ　野菜のしょうがじょうゆがけ　牛乳	炊き込みわかめ　豆腐 豚ももうす切肉　豚ひき肉 たまご　牛乳	米　いりごま（白） でんぷん　ぎょうざの皮 ごま油　小麦粉　なたね油	しょうが　干ししいたけ　人参 たけのこ水煮　長ねぎ　にんにく はくさい　にら　ほうれんそう もやし	641	23.1	はし
24	水	ドリア風エビクリームライス　青菜ともやしのスープ　スイートポテト　牛乳	鶏こま切肉　むきえび ベーコン　牛乳　生クリーム パルメザンチーズ　たまご	米　有塩バター　なたね油 小麦粉　さつまいも　さとう	人参　マッシュルーム水煮 たまねぎ　もやし　ほうれんそう	710	22.1	スプーン
25	木	ごはん　すまし汁　鮭のねぎみそ焼き　春雨と野菜の中華サラダ　牛乳	豆腐　わかめ　鮭切身 牛乳	米　なたね油　マヨネーズ 春雨　ごま油　さとう	長ねぎ　まいたけ　しょうが きゃべつ　こまつな　人参	575	26.6	はし
26	金	カレーうどん　青のりビーンズポテト　みかん　牛乳	鶏こま切肉　油揚げ　大豆 あおのり　牛乳	冷凍うどん　なたね油 でんぷん　じゃがいも	しょうが　たまねぎ　人参 長ねぎ　干ししいたけ みかん	600	23.5	はし

※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）

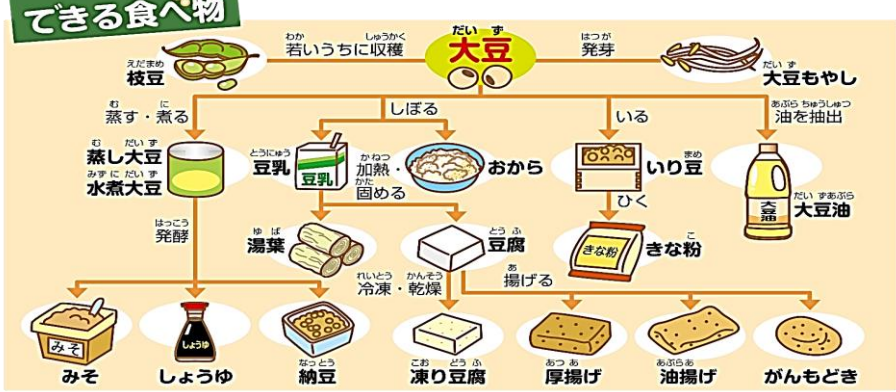
栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム（食塩相当量） (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)
２月分平均	647	15	30	2.3	331	96	2.2	234	0.36	0.55	27	3.9
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5



節分と大豆のおはなし

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさします。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように１年が始まる重要な日だと考えられており、大切にされてきました。（２０２１年の立春は２月３日です。仕入れの都合により、給食では節分の前日２月１日に節分のこんだてにしました。）

「節分」といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、弥生時代から栽培されていました。さまざまな食品や調味料に利用され、体をつくるもとになるタンパク質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれています。



和牛肉の提供について

２日、18日は和牛肉学校給食提供推進事業により、和牛肉をつかって「ハッシュドビーフ」と「牛丼」を提供いたします。

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大により、食品の在庫が大幅に増加しているなどで生産者さんなどの国産食材を支えるひとたちに深刻な影響が生じています。みなさんは国産食材を食べて、応援しましょう。また、命をゆずってくれた生き物と食事として自分の食卓まで届けてくれた人に感謝をこめて食事の前に「いただきます」をいいましょう。

毎月１９日は「食育の日」

今回は高知県の郷土料理「ぐる煮」と高知県産「ぶりの照り焼き」です。

「ぐる煮」とは、大根、人参、里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物のことです。「ぐる」とは高知県土佐地方の方言で、「仲間」、「みんな」といった意味があり、さまざまな具材を一緒に煮こむことに由来しているといわれています。現代よりも食糧の調達が大変だった時代、あり合わせの野菜を使って「ぐる煮」を大量につくり、何度も温めなおしながら食べられていたそうです。

「ぶりのてり焼き」は高知県でとれた養殖ぶりを使用します。ぶりは出世魚とも呼ばれ、成長とともに名前が変わる魚です。わかし→いなだ→わらさ→ぶりと名前が変わります。（体長80cm以上のものをぶりといいます。）

今回は「水産物販売促進緊急対策支援事業」により提供します。