令和４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	火	【野菜を食べよう３５０運動】　大豆入りドライカレー じゃこと野菜６０ｇのサラダ　花みかん　牛乳	豚肉　大豆　ちりめんじゃこ 牛乳	米　米粒麦　なたね油 でんぷん　さとう	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　ピーマン　トマト水煮缶 こまつな　キャベツ　みかん	610	22.0	スプーン フォーク
2	水	黒砂糖コッペパン　野菜スープ　マカロニグラタン　キャベツとにんじんのサラダ 牛乳	ベーコン　鶏肉　生クリーム パルメザンチーズ　牛乳	黒砂糖コッペパン　マカロニ なたね油　小麦粉　有塩バター 乾燥パン粉　さとう	こまつな　たまねぎ　キャベツ マッシュルーム水煮　にんじん きゅうり	578	23.2	スプーン フォーク
3	木	【節分献立】　麦ごはん　すまし汁 いわしのかば焼き　お浸し　きなこ豆　牛乳	ちらしかまぼこ　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	ぶなしめじ　こまつな　はくさい ほうれんそう　にんじん	611	25.5	はし
4	金	ごはん　春雨スープ　卵焼き　野菜のしょうがじょうゆがけ　牛乳	鶏肉　豆腐　豚肉 たまご　牛乳	米　春雨　ごま油 なたね油　さとう	干ししいたけ　チンゲンサイ たまねぎ　にんじん　こまつな はくさい　しょうが	597	26.9	はし スプーン
7	月	五目うどん　ゼリーフライ　りんご　牛乳	鶏肉　油揚げ　おから 牛乳	冷凍うどん　なたね油 さとう　じゃがいも 小麦粉　乾燥パン粉	長ねぎ　にんじん　はくさい だいこん　こまつな　たまねぎ りんご	604	22.4	はし
8	火	ごはん　じゃこピーふりかけ　みそ汁　生揚げと大根の煮物　牛乳	ちりめんじゃこ　豚肉 生揚げ　うずら卵（水煮） 牛乳	米　さとう　ごま油 白ごま　さつまいも なたね油　でんぷん	ピーマン　たまねぎ　こまつな にんにく　しょうが　だいこん にんじん　チンゲンサイ	637	26.0	はし
9	水	【かみかみメニュー】　こぎつねごはん きびなごのピリ辛あげ　のりのお浸し　お汁粉　牛乳	鶏肉　油揚げ　きびなご 焼きのり（きざみ）　あずき 牛乳	米　なたね油　さとう でんぷん　白ごま 冷凍白玉だんご	にんじん　しょうが　長ねぎ にんにく　えのきだけ キャベツ　こまつな	661	27.7	はし
10	木	【世界の料理　シンガポール】　海南鶏飯（ハイナンジーファン） ライスヌードルスープ　パインゼリー　牛乳	鶏肉　ベーコン アガー　牛乳	米　ごま油　さとう 米粉麺	しょうが　長ねぎ　にんにく もやし　たまねぎ　ぶなしめじ にら　パインジュース　パイン缶	579	22.3	はし スプーン
14	月	大豆入りスパゲティミートソース　コーンと野菜のサラダ もちもち焼きチョコもち　牛乳	豚肉　大豆　パルメザンチーズ 豆腐　豆乳　牛乳	ハーフスパゲティ　なたね油 小麦粉　さとう　白玉粉 米粉	たまねぎ　にんじん　にんにく トマト水煮缶　キャベツ きゅうり　スイートコーン缶	627	24.5	フォーク
15	火	ごはん　すまし汁　さばの味噌煮　野菜のポン酢がけ　牛乳	豆腐　さば切身　牛乳	米　荘内麩　さとう	ぶなしめじ　しょうが　はくさい こまつな　にんじん　レモン	599	23.5	はし
16	水	揚げパン（むらさきいも）　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	豚肉　たまご　凍り豆腐 牛乳	コッペパン　なたね油 さとう　むらさきいもパウダー でんぷん　じゃがいも 白ごま	はくさい　たまねぎ　にんじん 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	593	23.2	スプーン フォーク
17	木	【地産地消　糸寒天】 ごはん　ふりかけ　肉豆腐　糸寒天のごま酢がけ　牛乳	ちりめんじゃこ　かつお削り節 あおのり　豚肉　豆腐 糸寒天　牛乳	米　白ごま　さとう なたね油	にんじん　たまねぎ　はくさい えのきだけ　長ねぎ　こまつな つきこんにゃく　スイートコーン缶	579	26.8	はし
18	金	【郷土料理　和歌山県】　ごはん　根菜汁　さごしの梅味噌かけ すろっぽ　ぽんかん　牛乳	鶏肉　豆腐　さごし切身 油揚げ　牛乳	米　なたね油　じゃがいも ごま油　さとう	にんじん　ごぼう　つきこんにゃく 長ねぎ　しょうが　梅肉ペースト だいこん　ぽんかん	571	27.3	はし
21	月	豆乳ちゃんぽん　じゃがまるくん　いよかん　牛乳	豚肉　切りいか　なると 豆乳　たまご　牛乳	蒸し中華めん　なたね油 じゃがいも　小麦粉	にんにく　しょうが　キャベツ もやし　たまねぎ　にんじん にら　いよかん	592	24.8	はし
22	火	チキンカレーライス　わかめと白菜のサラダ　グレープフルーツゼリー　牛乳	鶏肉　わかめ　アガー 牛乳	米　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　はくさい グレープフルーツゼリー	650	21.2	スプーン フォーク
24	木	麻婆丼　にらたまスープ　大学いも　牛乳	豆腐　豚肉　大豆　たまご 牛乳	米　なたね油　さとう でんぷん　ごま油　さつまいも 中ざらめ　黒ごま	たまねぎ　長ねぎ　干ししいたけ にんにく　しょうが　にんじん にら	748	27.2	はし スプーン
25	金	ツナドックパン　ポトフ　ひじきとキャベツのサラダ　牛乳	まぐろ油漬缶　豚肉 ウインナー　干しひじき 牛乳	コッペパン　なたね油 マヨネーズ（卵不使用） じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　はくさい セロリ　キャベツ スイートコーン缶	577	24.3	スプーン フォーク
28	月	ごはん　すまし汁　魚（さば）のサクサク揚げ　野菜のレモンサラダ　牛乳	さば角切　牛乳	米　でんぷん　小麦粉 なたね油　さとう　白ごま 乾燥パン粉	こまつな　長ねぎ　えのきだけ しょうが　キャベツ　にんじん きゅうり　もやし　レモン	647	22.3	はし

※都合により献立内容を変更する場合があります。

今月の献立紹介　２月

３日は、節分献立です。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。給食では、豆まきのいった大豆でつくる「きなこ豆」。「やいかがし」（鬼が嫌がるヒイラギの枝にいわしの頭を刺した魔除け）にちなみ「いわしのかば焼き」を提供します。

１０日は世界の料理　シンガポールです。「ハイナンジーファン」はシンガポールチキンライスとも呼ばれ、ゆで鶏とそのゆで汁で炊いたごはんを盛り付けた料理です。ねぎ、しょうが、にんにくといった香味野菜と調味料をまぜたタレを鶏肉にまぜてのせます。「ライスヌードルスープ」は米粉のめんと味付けにナンプラーという調味料をいれたスープを提供します。

大豆のよさを見直そう！

畑の肉

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼（病気）を追い出そう！

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	614	15	30	2.4	340	93	2.4	236	0.37	0.54	30	5.8
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

食物アレルギーについて知ろう！

食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きる有害な症状のことです。食後２時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」が多く、じんましんなど軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで、その症状はさまざまです。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共有しておくことが重要です。

食物アレルギーの症状

- 粘膜：唇やまぶたの腫れ、鼻水など
- 呼吸器：息苦しさ、咳、ゼーゼーする（ぜん鳴）など
- 皮膚：かゆみ、じんましんなど
- 消化器：腹痛、嘔吐など
- 全身：アナフィラキシー

アナフィラキシー

※複数の臓器や全身に激しい症状が現れることを「アナフィラキシー」と呼び、さらに血圧低下や意識障害などのショック症状を伴う場合を「アナフィラキシーショック」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物

卵、乳、小麦、そば、かに、落花生、えび

★この７つは発症数が多いことや、重い症状が起こりやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。アレルギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因で起こり、このほかにも、大豆、ナッツ類、野菜、果物、肉、魚など、さまざまな食物が原因となります。

給食では、アレルギー対応食の提供を行っています。対応にあたり、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。希望される方は担任までお問い合わせ下さい。