# 2月学校給食献立予定表

令和6年　　新宿区立落合第六小学校

| 実施日 日 | 曜 | 献立名 | 牛乳 | 材料名 血や筋肉のもとになるもの | 熱や力のもとになるもの | 体の調子をよくするもの | 栄養価 エネルギー たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | 【2-2リクエスト】<br>わかめうどん　和風春雨サラダ<br>とり天　レモンスカッシュゼリー | ○ | 牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ<br>わかめ 鶏肉 アガー | うどん 油 さとう ごま油<br>小麦粉 はるさめ | 干ししいたけ にんじん 長ねぎ しょうが<br>きゅうり もやし キャベツ ゆず レモン | 601 kcal<br>27.5 g |
| 2 | 金 | チーズトースト　カレーシチュー<br>手作りのピクルス | ジョア | ジョア チーズ 鶏肉<br>牛乳 豆乳 | 食パン 油 小麦粉 じゃがいも<br>バター さとう | にんにく たまねぎ セロリ にんじん<br>グリンピース かぶ きゅうり | 601 kcal<br>26.5 g |
| 5 | 月 | 【1-2リクエスト】<br>チャーハン　グレープゼリー<br>春巻き　中華風コーンスープ | ○ | 牛乳 豚肉 アガー | 米 麦 油 ごま油<br>はるさめ でんぷん 春巻きの皮<br>小麦粉 さとう | にんにく しょうが 長ねぎ さやいんげん<br>にんじん たまねぎ 干ししいたけ<br>キャベツ ホールコーン<br>クリームコーン チンゲンサイ ぶどうジュース | 634 kcal<br>23.6 g |
| 6 | 火 | ご飯・昆布の佃煮<br>肉じゃが煮　沢煮わん | ○ | 牛乳 豚肉 けずり節 昆布 | 米 油 こんにゃく じゃがいも<br>さとう でんぷん | にんじん たまねぎ さやいんげん 干ししいたけ<br>えのきたけ だいこん 長ねぎ こまつな | 605 kcal<br>22.0 g |
| 7 | 水 | ツナトースト　温野菜サラダ<br>野菜スープ | ○ | 牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 | 胚芽食パン マヨネーズ<br>じゃがいも さつまいも<br>さとう ごま 油 | たまねぎ きゅうり ホールコーン にんじん<br>ブロッコリー かぼちゃ ぶなしめじ<br>カットトマト こまつな | 575 kcal<br>24.3 g |
| 8 | 木 | 焼肉ビビンバ丼　キムチスープ<br>かんぺい | ○ | 牛乳 豚肉 けずり節 昆布 | 米 麦 ラード さとう<br>ごま油 ごま | にんにく しょうが たまねぎ りんご<br>こまつな にんじん もやし 白菜キムチ<br>キャベツ 長ねぎ オレンジ | 585 kcal<br>23.0 g |
| 9 | 金 | スパゲティミートソース<br>マメマメサラダ　焼きりんご | ○ | 牛乳 ベーコン 豚肉<br>レンズまめ チーズ ひよこまめ<br>いんげんまめ 青大豆 | スパゲッティ 油 さとう<br>オリーブ油 バター | にんにく セロリ にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム ホールトマト パセリ<br>キャベツ もやし りんご | 620 kcal<br>25.5 g |
| 13 | 火 | そぼろ丼　具だくさんのみそ汁<br>せとか | ○ | 牛乳 昆布 豚肉 卵<br>けずり節 生揚げ みそ | 米 麦 油 さとう<br>ごま油 さつまいも | しょうが にんじん こまつな ごぼう<br>ほんしめじ だいこん 長ねぎ オレンジ | 616 kcal<br>25.9 g |
| 14 | 水 | 【2-1リクエスト】【バレンタイン】<br>チョコチップパン　ローストチキン<br>さつまいもチップスサラダ<br>おかしな目玉焼き | ○ | 牛乳 鶏肉 粉寒天 | ﾁｮｺﾁｯﾌﾟﾊﾟﾝ さとう<br>さつまいも 油 | にんにく こまつな キャベツ もやし<br>にんじん たまねぎ あんず | 647 kcal<br>26.9 g |
| 15 | 木 | 麦ごはん　キャベツ入りメンチカツ<br>ボイル野菜のゆかりがけ<br>根菜のみそ汁 | ○ | 牛乳 豚肉 けずり節<br>油揚げ みそ | 米 麦 油 パン粉<br>小麦粉 さといも | たまねぎ キャベツ にんじん もやし<br>きゅうり ゆかり ごぼう だいこん<br>れんこん 長ねぎ こまつな | 674 kcal<br>27.0 g |
| 16 | 金 | 冬野菜のカレーライス<br>じゃこサラダ | ジョア | ジョア 豚肉 牛乳<br>ちりめんじゃこ | 米 麦 油 小麦粉 じゃがいも<br>さつまいも ごま さとう | にんにく たまねぎ にんじん だいこん<br>かぼちゃ カリフラワー れんこん もやし<br>きゅうり キャベツ | 679 kcal<br>23.8 g |
| 19 | 月 | マーボー豆腐丼　もやしサラダ<br>わかめスープ | ○ | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐<br>鶏肉 わかめ | 米 麦 油 さとう でんぷん<br>ごま油 ごま | にんにく しょうが 干ししいたけ 長ねぎ<br>にら もやし キャベツ にんじん こまつな<br>たまねぎ えのきたけ | 612 kcal<br>25.4 g |
| 20 | 火 | 【6-2リクエスト】<br>長崎ちゃんぽん　ジャンボぎょうざ<br>りんごスカッシュゼリー | ○ | 牛乳 豚肉 いか えび<br>あさり 豆乳 豚肉 アガー | チャンポンめん 油 ラード<br>ごま油 さとう でんぷん<br>ぎょうざの皮 小麦粉 | しょうが にんにく 長ねぎ にんじん<br>干ししいたけ もやし キャベツ こまつな<br>にら りんごジュース | 624 kcal<br>25.2 g |
| 21 | 水 | ご飯　鯖の塩こうじ焼き<br>三色漬け　豚汁 | ○ | 牛乳 さば 塩こうじ<br>花かつお　豚肉 みそ | 米 ごま油 こんにゃく | キャベツ きゅうり にんじん しょうが レモン<br>ごぼう だいこん にんにく 長ねぎ こまつな | 587 kcal<br>27.1 g |
| 22 | 木 | ケチャップライス<br>野菜たっぷり和風ポトフ<br>フルーツヨーグルト | ○ | 牛乳 ウィンナー 鶏肉<br>けずり節 ヨーグルト | 米 麦 バター 油<br>じゃがいも はちみつ | トマトジュース にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム グリンピース にんにく<br>ごぼう れんこん みかん缶 黄桃缶 パイン缶 | 628 kcal<br>22.8 g |
| 26 | 月 | ジャムバターサンド<br>野菜のレモン和え<br>秋鮭のクリームシチュー | ○ | 牛乳 豆乳 ベーコン さけ | 食パン バター さとう<br>油 じゃがいも | りんごジャム きゅうり にんじん もやし<br>キャベツ レモン たまねぎ にんにく<br>マッシュルーム はくさい ブロッコリー | 600 kcal<br>23.0 g |
| 27 | 火 | 【6年生卒業祝い】<br>赤飯　鶏肉の南部焼き<br>野菜のおろし和え　吉野汁 | ○ | 牛乳 ささげ 鶏肉 みそ<br>けずり節 豆腐 | 米 もち米　さとう ごま<br>油 こんにゃく でんぷん | にんじん もやし キャベツ こまつな<br>だいこん 長ねぎ | 622 kcal<br>28.5 g |
| 28 | 水 | 【6-1リクエスト】<br>醤油ラーメン　煮豚<br>さつま芋のごま揚げ団子 | ○ | 牛乳 煮干し けずり節<br>豚肉 白いんげん 豆腐 | 中華めん 油 ごま油<br>さとう でんぷん さつまいも<br>白玉粉 ごま | 干ししいたけ にんにく しょうが キャベツ<br>はくさい ほうれんそう 長ねぎ たまねぎ | 710 kcal<br>28.8 g |
| 29 | 木 | 親子丼　磯和え<br>白菜と小松菜のみそ汁 | ○ | 牛乳 鶏肉 けずり節<br>卵 のり 油揚げ みそ | 米 麦 さとう | たまねぎ 干ししいたけ さやえんどう<br>キャベツ にんじん もやし はくさい<br>えのきたけ こまつな 長ねぎ | 594 kcal<br>27.1 g |

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|---|---|---|
| 2月分　一日あたりの平均 | 622 | 25.5 |
| 3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 650 | 26.0 |

## 節分と行事食

### イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

### 大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

### 恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

### そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

### こんにゃく

体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。