



2月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立四谷第六小学校

実施日	献立名	材 料 名			栄養価	
		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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1月	あんかけチャーハン 牛乳 バンサンスー りんご	牛乳 卵 豚肉 ロースハム	米 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	長ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ にんじん だけのこ たまねぎ はくさい こまつな キャベツ もやし りんご	623	20.6
2火	【節分献立】 揚げいわしごはん 即席漬け 牛乳 みそけんちん汁 きなこ豆	牛乳 いわし 油揚げ みそ 煎り大豆 きな粉	米 油 小麦粉 でんぷん さとう こんにゃく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	687	27.6
3水	レモンハニートースト 牛乳 カレーチリ 特製ドレッシング サラダ	牛乳 鶏肉 ひよこまめ 生クリーム	食パン バター はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも さとう	レモン たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム グリンピース キャベツ カリフラワー ブロッコリー りんご	664	22.9
4木	チンジャオロースー丼 牛乳 中華スープ パイン	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 でんぷん さとう	ピーマン にんにく しょうが だけのこ エリンギ 干しいたけ にんじん 長ねぎ チンゲンサイ パイン	607	22.5
5金	ホリカワゲティ 牛乳 ブロッコリーサラダ りんご蒸しパン	牛乳 ベーコン ウィンナー	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉 バター	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトビュレ ビーマン ブロッコリー キャベツ もやし りんご	651	22.0
8月	【しんじゅく野菜の日】 冬野菜のマーボー丼 わかめサラダ 白菜となめこのみそ汁 牛乳	牛乳 大豆 豚肉 みそ 豆腐 カットわかめ	米 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ だいこん れんこん 長ねぎ キャベツ こまつな なめこ はくさい えのきだけ	641	23.4
9火	【和牛給食】 ごはん 和牛ハンバーグ キャベツのみそ汁 ほうれん草とゴソのソテー 牛乳	牛乳 牛肉 卵 ベーコン 油揚げ みそ	米 パン粉 油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン ほうれんそう キャベツ えのきだけ	705	28.4
10水	けんちんうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 河内晩柑ゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり	冷凍うどん 小麦粉 こんにゃく さといも さとう でんぷん 油 河内晩柑ゼリー	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	638	24.9
12金	エクレアパン 牛乳 ポトフ カラフルサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ウィンナー	ミルクパン コーティングチョコレート 油 じゃがいも さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ パセリ こまつな 赤ピーマン ホールコーン りんご	656	22.2
15月	親子丼 牛乳 野菜の赤しそかけ みそ汁	牛乳 けずり節 鶏肉 油揚げ 卵 みそ カットわかめ	米 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ だいこん もやし ゆかり えのきだけ こまつな	654	28.4
16火	ごはん とびうおの刈りカツ 牛乳 小松菜ソテー まいたけ汁	牛乳 とびうお 押し豆腐 ベーコン 鶏肉 油揚げ	米 揚げ油 でんぷん パン粉 小麦粉 オリーブ油	にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな ホールコーン だいこん まいたけ 長ねぎ	705	27.5
17水	【和牛給食】 ビーフストロガノフ 牛乳 ひよこ豆のサラダ いちご	牛乳 牛肉 ひよこまめ	米 油 小麦粉 さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト こまつな もやし キャベツ いちご	768	26.3
18木	パンパン ささみのレモンソース キャベツとりんごのサラダ 牛乳 ミネストローネ	牛乳 鶏ささみ ベーコン ひよこまめ	パンパン 油 小麦粉 でんぷん じゃがいも さとう シェルマカロニ	レモン キャベツ きゅうり にんじん りんご にんにく セロリー たまねぎ ホールトマト	626	28.6
19金	ごはん さばのごまみそ焼き 牛乳 切り干し大根の煮つけ 吉野汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 鶏肉	米 さとう 白すりごま 油 こんにゃく でんぷん	にんじん 切干し大根 さやいんげん 干しいたけ だいこん 長ねぎ こまつな	636	26.6
22月	スパゲッティ豆乳カレーライス 牛乳 れんこんサラダ はるかゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう はるかゼリー	セロリー にんじん たまねぎ まいたけ しめじ マッシュルーム えのきだけ もやし キャベツ こまつな れんこん	625	24.2
24水	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ じゃこサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 ちりめんじゃこ	油 コッペパン さとう ワンタン 油	もやし にんじん キャベツ だけのこ 干しいたけ しょうが こまつな きゅうり	627	24.5
25木	ごはん さわらの照り焼き 牛乳 野菜のごま和え さつま汁	牛乳 さわら けずり節 豚肉 みそ	米 さとう 白すりごま さつまいも	しょうが キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ごぼう たまねぎ だいこん	609	28.4
26金	【お楽しみリクエスト給食】 しょうゆラーメン 牛乳 肉団子のもち米蒸し フルーツ汁	牛乳 出し昆布 けずり節 粉かつお 豚肉 粉寒天	冷凍ラーメン 油 さとう でんぷん もち米	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 長ねぎ キャベツ もやし たまねぎ パイン缶 みかん缶 りんご缶	632	26.7

◎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。

2月分 一日あたりの平均	653	25
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26

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、もともとは「立春」
「立夏」 「立秋」 「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立
春」の前日だけを節分と呼んでいます。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と考え
られており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に
大切にされてきました。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、
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、特別な力があると考えられてきま
した。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出
入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の
数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸
福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したも
ので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの
葉のトゲトゲや、イワシのにおいによって鬼が嫌うとさ
れ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。
豆がら（大豆を取った後の枝）を
添えることもあります。