



2月 献立表



日 曜	献立名	飲み物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
3 (月)	節分ご飯 小鯛のごまフライ こんにやく入りサラダ みぞれ汁		大豆 鶏肉 こいわし 卵 豆腐	牛乳	にんじん 糸みつば	しょうが キャベツ えのきたけ もやし 玉ねぎ なめこ だいこん ゆず	米 もち米 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにやく でんぷん	油 白ごま ごま油	808 36.2 28.2	野菜の日 です。旬の大根を使った汁物です。また、2日の節分にちなんで献立です。しっかり食べましょう。
4 (火)	あしたばパン 白身魚のバーベキューソース ジャーマンポテト 豆腐と白菜のスープ かぼちゃプリン		白身魚 ウインナー 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん 小松菜 かぼちゃ	しょうが レモン汁 玉ねぎ りんご にんにく はくさい	あしたばパン 砂糖 じゃが芋	油 バター	766 39.3 28.8	明日葉は東京都八丈島の名産です。今日摘んでも明日には生えているため、「明日葉」と書きます。
5 (水)	ハヤシライス ミックスサラダ 果物		豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ レモン汁 果物	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター	812 22.8 24.2	ハヤシライスは、明治時代、日本で生まれた洋食のメニューです。由来は諸説あります。
6 (木)	麦ご飯 いかのチリソース ニラともやしのナムル 中華卵スープ		いか 豚肉 たまご	牛乳 わかめ	にら 小松菜 にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ もやし コーン	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 白ごま	755 33.2 20.9	いかのチリソースはケチャップ、ねぎ、にんにく、豆板醤で作るピリ辛ソースを、揚げたかきに絡めます。
7 (金)	カレーうどん 大豆入りサラダ バナナマフィン		豚肉 油揚げ 大豆 ハム 卵	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ 長ねぎ もやし キャベツ コーン バナナ	うどん でんぷん 砂糖 粉糖 小麦粉 メープルシロップ	油 白ごま アーモンド バター	859 29.7 36.0	カレーうどんは、和風出汁にカレー粉を加えて、でんぷんでとろみを付けた汁をうどんにかけます。
10 (月)	手作りハムチーズパン 白菜のクリーム煮 魚介とわかめのサラダ		卵 ハム 鶏肉 豆乳 手亡豆 えび いか	牛乳 サラダチーズ わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ はくさい ぶなしめじ コーン キャベツ	強力粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター 油 白ごま	769 39.5 30.8	玉ねぎとハム、チーズを加えてパンを作ります。パン生地は時間をかけて発酵させます。
12 (水)	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ツナとかぶの和え物 かきたま汁		さけ ツナ 卵 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン かぶの葉 小松菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ コーン かぶ もやし 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん	白ごま バター ごま油	754 39.6 21.9	鮭のちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理で、旬の鮭と野菜をみそで味付けした料理です。
13 (木)	かき揚げ丼 鶏肉とひじきの和え物 みそ汁 果物		えび 卵 鶏肉 生揚げ	牛乳 桜えび 芽ひじき	にんじん かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ キャベツ はくさい えのきたけ 長ねぎ 果物	米 麦 小麦粉 砂糖 でんぷん じゃが芋	油	875 33.2 19.8	かき揚げは、えび、玉ねぎ、かぼちゃなどを合わせて作ります。かき揚げに合う、甘辛だれも作ります。
14 (金)	スープパグッティ レモンドレッシングサラダ ガトーショコラ		えび いか 鶏肉 豆乳 卵	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン エリンギ キャベツ えのきたけ きゅうり レモン汁	スバゲティ 米粉 砂糖 じゃが芋 粉糖 チョコレート 小麦粉	油 バター アーモンド	884 36.5 38.7	バレンタインデーにちなんで、チョコレートを使ったケーキを作ります。特徴は、ふんわり、しっとり、濃厚、です。
17 (月)	胚芽パン 小松菜と卵のグラタン ミネストローネ 果物		卵 ハム 鶏肉 豆乳 手亡豆 ペーコン 大豆	牛乳 ピザチーズ	小松菜 にんじん トマト缶	玉ねぎ セロリ にんにく 果物	胚芽パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 バター	870 42.8 38.4	ミネストローネはイタリアの家庭料理です。たくさん野菜を使ったトマト味の具たくさんスープです。
18 (火)	ご飯 揚げじゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 かみかみ風サラダ		豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが グリーンピース キャベツ ごぼう 切干だいこん	米 じゃが芋 三温糖 でんぷん 砂糖	油 白ごま	792 28.4 22.4	かむカムデー です。かみかみ風サラダには、噛み応えのある切干大根、ごぼう、ちりめんが入っています。
19 (水)	コーンピラフ レバーとポテトのマリアナソース 野菜スープ		鶏肉 レバー ベーコン 高野豆腐 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ コーン しょうが キャベツ えのきたけ	米 麦 でんぷん 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター 油	738 27.1 19.7	マリアナソースは、ケチャップとソース、砂糖などを混ぜて作ったソースです。
20 (木)	みそかつ丼 けんちん汁 果物		豚肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ にんにく だいこん ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 果物	米 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋	油 ごま油 白ごま	882 42.2 23.2	21日の都立高校の入試の健闘を祈って、ハ丁みそを使ったみそだれのかつ丼を作ります。
26 (水)	ポテトコロッケバーガー 卵と小松菜のスープ フルーツポンチ		手亡豆 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ みかん缶 パイン缶 白桃缶 いちご レモン汁	ミルクパン じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖	油	860 34.0 26.7	コロッケはひとつずつ給食室で作ります。ポイルキャベツと一緒にパンに挟んで食べます。
27 (木)	ご飯 おかかじゃこふりかけ 鯖のソース煮 わかめのポン酢和え 南瓜団子のみそ汁		かつお節 さば 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ レモン汁 だいこん 干し椎茸 長ねぎ	米 砂糖 白玉粉	白ごま	798 35.5 24.1	こんがり焼いた鯖を、ウスターソースを加えたたれで煮付けます。しょうががさっぱりとしたアクセントです。
28 (金)	タンメン ジャンボシューマイ 果物		豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ はくさい もやし しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 果物	中華麺 でんぷん 砂糖 しゅうまいの皮	油 ごま油	784 31.8 25.2	しゅうまいは、ひき肉とキャベツ、玉ねぎのみじん切りを合わせて練って、皮に包んで蒸します。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。

～2月2日は節分～

節分は季節のかわり目に、病気などの災いを追いはらう行事です。節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追いはらい、福を呼び込みます。ほかにも鬼を追いはらうおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼いた鯛の頭を刺したものを門口や家の軒下に飾ります。

