

2月 献立表(前半)

3学期は、卒業を控えた6年生のリクエストメニューが給食に登場します！
献立で下線が引いてあるメニューが、リクエストに挙がったメニューです！

台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 善方 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー (たんぱく質 (3~4年生))
2月	✿ 初午献立 ✿ & ○ 江戸千住ねぎを味わう ○ 江戸千住ねぎ入りカレーうどん いなり寿司 菜の花のからし和え 牛乳	豚肩小間肉 油揚げ 飲用牛乳	でんぶん、冷凍うどん 精白米、三温糖	干し椎茸、玉葱、千住ねぎ、こまつな 和種なばな、もやし	初午とは、2月最初の午の日のことで、豊作や開運を願って、各地の稻荷神社で盛大にお祭りがおこなわれます。農耕の神様をまつる稻荷神社は、昔からとても身近な神社で、稻荷神のおつかいとされるきつねの好物の「油揚げ」や「いなり寿司」などをお供えします。また、京都ではこの日に京野菜の「畠菜のからし和え」を食べる風習があるそうです。給食では菜の花で代用しました。ほかには地域によって、「初午団子」や「しちつかれ」を食べます。	643 kcal 28.2 g
3火	✿ 節分献立 ✿ & □ 教科関連献立(2年生 国語「ようすをあらわすことば」) □ いわしのかば焼き丼 大豆入り和風サラダ かみなり汁 牛乳	いわし開き 大豆、きくわかれ 厚けずり節、だし昆布、木綿豆腐、赤みそ 飲用牛乳	精白米、白ごま、米粉、でんぶん、揚げ油、三温糖 砂糖、サラダ油 ごま油	にんじん、きゅうり、キャベツ ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、長ねぎ	節分とは「季節の分かれ目」という意味です。昔は「立春」で冬が終わり、春になって一年が始まると考えられていたので、立春の前の日は大晦日のように特に大切にされ、行事として伝えられてきました。鬼が嫌がる豆やいわしを食べて、一年の無事祈りましょう。 また、「かみなり汁」とは、豆腐を油で炒めるときにパリパリと雷のような音がすることから名前がついたそうです。	624 kcal 26.3 g
4水	✿ 立春献立 ✿ ご飯 春巻き きやべつとコーンのおかか和え 立春大吉豆腐のスープ 牛乳	豚ももせん切り肉 けずり節破片状 絹ごし豆腐 飲用牛乳	精白米 ごま油、緑豆はるさめ、でんぶん、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油 キャベツ、とうもろこし(冷凍) にんじん、だいこん、こまつな、えのきだけ	しょうが、もやし、たけのこ(レトルト) キャベツ	節分の翌日、2月4日から暦の上では春になります。立春には、「立春大吉」と書かれた厄除けの札を貼って、1年の無病息災を願いました。 また、白い物は邪気を払うとされていたことから、立春に食べる豆腐を「立春大吉豆腐」といい、食べると「健康な体に幸福を呼び込む」といわれています。この日はスープにたっぷり入れます。 ちなみに、春巻きは立春に新芽を出す野菜を使って作っていたことから名前が付いたそうですよ。	583 kcal 20.6 g
5木	○ 生産者とつながる献立 ○ セルフ照り焼きチキンサンド コーンクリームスープ 八木下さんちのたまみ 牛乳	鶏もも切り身25g ペーチン、スキムミルク、調理用牛乳 飲用牛乳	ミルケパン、三温糖、でんぶん コーンスター	キャベツ にんじん、玉葱、クリームコーン 青見オレンジ	「たまみ」とは、「清見オレンジ」と「ウイルキン」を掛け合わせてできた柑橘類です。2006年に品種登録された、比較的新しい果物になります。 濃厚な香りとアマミ、とろける食感が特徴で、清見オレンジとウイルキンの長所を併せもっています。また、手でむくことができる食べやすい柑橘類です。 この日は神奈川県小田原市の「八木下農園さん」で栽培されたものを使います。	721 kcal 31.3 g
6金	✿ 事始め献立 ✿ & □ 教科関連献立(2年生 国語「ようすをあらわすことば」) □ カリカリ梅ご飯 五目玉子焼き 白菜ともやしの昆布和え おこと汁 牛乳	鶏ひき肉、卵 けずり節破片状、塩昆布 厚けずり節、だし昆布、豚こま肉、木綿豆腐、あずき(乾)、赤みそ 飲用牛乳	精白米、白ごま サラダ油、三温糖 サラダ油、こんにゃく、里芋	カリカリ梅 干し椎茸、玉葱、にんじん はくさい、もやし ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	2月8日は「事始め」といい、昔から農業を始める日とされています。この日の給食に登場している「おこと汁」という、小豆が入った汁を飲み体をあたためました。また、2月8日は「針供養」の日です。今では家庭での針仕事は少なくなりましたが、昔は暮らしに欠かせない物でした。1年使って折れたり曲がったりした針を、豆腐やこんにゃくのようなやわらかいものに刺して供養し、針仕事を休みます。	609 kcal 28.1 g
9月	✿ ランRUN応援献立(筋力アップ) ✿ 鶏ひき肉入りマーボー丼 中華わかめスープ はちみつレモンゼリー 牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、豚レバー、赤みそ、木綿豆腐 鶏こま肉、生わかめ 粉寒天 飲用牛乳	精白米、サラダ油、ごま油、砂糖、でんぶん ごま油 砂糖、はちみつ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(レトルト)、干し椎茸、長ねぎ しょうが、たけのこ(レトルト)、長ねぎ レモン(果汁、生)	今週末のランRUNフェスティバルに向けて、1月から練習を積み重ねてきましたね。 今週の給食は、長距離走のための食事を組み立てました。この日は、マーボー丼に鶏ひき肉を使うことで、たんぱく質を摂取しながら、脂質をとりすぎないようにしました。また、たんぱく質の吸収を高めるために必要なビタミンCもデザートからとれるようにしました。また、レモンには疲労回復や糖質吸収アップなど、スポーツをする上で重要なのはたらきをしてくれるクエン酸も含まれています。	580 kcal 23.0 g
10火	✿ ランRUN応援献立(持久力アップ) ✿ 鉄分入りスパゲティミートソース じゃがいものハニーサラダ いよかん 牛乳	大豆、豚ひき肉、豚レバー、粉チーズ 豚こま肉、生わかめ 粉寒天 飲用牛乳	スパゲティ、有塩バター、オリーブ油 揚げ油、じゃがいも、サラダ油、はらみづ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶詰(ジュース)、トマトピューレ きゅうり、にんじん、キャベツ いよかん	取り込んだ空気を全身に運ぶはたらきをしてくれるのが、血液(赤血球)に含まれるヘモグロビンです。この主成分は鉄分で、長距離走により失われやすい(走った時の足裏の衝撃で赤血球が壊れてしまう)栄養素になります。 重要な栄養素ですが、必要量をとることがとても難しいといわれる栄養素のひとつです。今日の給食はミートソースの中に豚のレバーチップを入れて、無理なく鉄分がとれるようにしました。	657 kcal 27.4 g
12木	✿ ランRUN応援献立(走力アップ) ✿ 玄米入りご飯 家常豆腐 白菜と春雨のスープ りんご 牛乳	豚こま肉、赤みそ、生揚げ 鶏こま肉 飲用牛乳	精白米、ロウカット玄米 ごま油、三温糖、でんぶん 緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ(レトルト)、干し椎茸、長ねぎ しょうが、ほんしめじ、にんじん、はくさい りんご	レバーや赤身肉、貝類、小松菜、ほうれん草、大豆などに含まれていますが、その吸収率はヘム鉄(動物性の食品からとれるもの)で10~30%程度、非ヘム鉄(植物性の食品からとれるもの)で数%といわれています。そのため、血液の材料となるたんぱく質や、吸収を促すビタミンCといっしょにとることがおすすめです。この日の家常豆腐に使っている「生揚げ」は実は鉄分が多く含まれる食材のひとつです。さらに、エネルギーのもとなる糖質もしっかりととりますね。この日はご飯だけでなく、春雨からも糖質がとれるようにしました。	595 kcal 23.3 g
13金	✿ ランRUN応援献立(疲労回復) ✿ キムチチャーハン 中華きゅうり にらたまスープ ふしぎな目玉焼き 牛乳	豚肩せん切り肉 卵 粉寒天、調理用牛乳 飲用牛乳	精白米、ごま油 三温糖、ごま油 でんぶん 砂糖	キムチ、ビーマン、長ねぎ きゅうり 玉葱、にら 黄桃缶ハーフ	いよいよ翌日はランRUNフェスティバル本番です！疲れを残さず万全な状態で当日を迎えるように、この日は疲労回復をテーマに献立を組み立てました。 疲労回復には、豚肉などに含まれるビタミンB1や、キムチなどに含まれるクエン酸が活躍します。ビタミンB1は、にんにくやニラといっしょにとると、血中に長く滞在し、効果的に摂取できるので合わせて調理することがおすすめです。	533 kcal 18.6 g

2月 献立表(後半)

3学期は、卒業を控えた6年生のリクエストメニューが給食に登場します！
献立で下線が引いてあるメニューが、リクエストに挙がったメニューです！

台東区立 千束小学校
校長 山宮秀善
栄養教諭 善方祐

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3~4年生)
17 火	ランRUNお疲れ様献立	精白米、ロウカット玄米			ランRUNフェスティバルを終え、疲れがたまっている人も多いと思います。13日の献立と同じように、この日も疲労回復をテーマにしています。豚肉のたんぱく質・ビタミンB1と、梅のクエン酸、ご飯とそうめんの糖質をしっかりと今週も元気に過ごしましょう。	559 kcal 22.5 g
野菜入りご飯 豚肉のしょうが焼き 野菜の梅風味和え そうめん汁 牛乳	豚肩ロース切り身 だし昆布 飲用牛乳	はちみつ、サラダ油、白ごま そうめん(乾)	しょうが もやし、キャベツ、きゅうり、梅干し たけのこ(ゆで)、にんじん、ほうれんそう			
18 水	○江戸千住ねぎを味わう○ & 千束幼稚園体験給食⑩&試食会	精白米、サラダ油	にんじん		2年生が準備を進めている「ねぎパーティー」は2月14日に開催予定です。1年間お世話をした江戸千住ねぎを収穫して、おいしくいただいたり、江戸千住ねぎができるまでの様子を発表したりします。 この日の給食時間には、ねぎパーティーの様子を動画で紹介したいと思います。	580 kcal 23.0 g
19 木	旬を味わう(芽キャベツ) フレンチトースト 芽キャベツ入りホワイトシチュー スティックサラダ 牛乳	精白米、サラダ油 ごま油 サラダ油、白すりごま サラダ油、こんにゃく、里芋 飲用牛乳	にんじん 半ねぎ もやし、はくさい、こまつな にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ		11~3月に旬を迎える「芽キャベツ」ですが、給食では初登場です！別名「手持ちキャベツ」とも呼ばれており、1株に50個以上の実をつけるそうです。小さなキャベツの見た目をしているので、キャベツの未熟な状態と思われるかもしれません、別の野菜になります。 ビタミンCがたっぷり含まれていて、その量は普通のキャベツの約4倍！小さいながらも栄養がギュッと詰まっています。	661 kcal 24.9 g
20 金	東京都だって地産地消献立(さつまいも) & 千束幼稚園・アイアイ保育園交流給食	精白米、蒸し中華めん(卵不使用)、ごま油、三温糖、でんぶん サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 サラダ油 飲用牛乳	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、玉葱、もやし、きゅうり にんじん、玉葱、もやし、えのきだけ、こまつな		この日の大学豆芋に使うさつまいもは、東京都瑞穂町でとれた「シリクスイート」です。 さて、20日、24日は1年生が近隣の幼稚園・保育園といっしょに給食を食べます。ちなみに、昨年度の交流の際には、「ビーンズドライカレーライス」「パリパリ海藻サラダ」「焼きりんご」を出しました。今の1年生に話を聞くと、そのときのことをよく覚えてくれていました。もうすぐ1年生になる年長さんに、今度は自分たちが見本を見てあげられるといいですね。	616 kcal 24.2 g
24 火	食べ比べ献立(小松菜とほうれん草の違い) & 千束保育園交流給食	精白米 砂糖 みそ 飲用牛乳	にんじん、玉葱、はくさい こまつな、にんじん、はくさい 干し椎茸、とうもろこし(冷凍)、ほうれんそう		給食時間の子供たちの様子を見ていると、「小松菜」と「ほうれん草」を混同しているようです…そこで、両方給食に出て比べてもらいたいと思います！ 葉の形から茎の太さ、食感、味、全て異なります。子供たちにたくさんのがちがいに気付いてもらいたいと思います。	540 kcal 21.6 g
25 水	☆ ラッキーにんじんデー ☆ グラタンパン カラフルサラダ ABCスープ 牛乳	丸パン、サラダ油、有塩バター、小麦粉 サラダ油 サラダ油、ABCマカロニ 飲用牛乳	玉葱、かなしめじ、こまつな キャベツ、こまつな、とうもろこし(冷凍)、にんじん 玉葱、にんじん、キャベツ		グラタンパンは、くり抜いた丸パンの中にホワイトソースを入れ、チーズを散らして焼き上げた人気メニューです。今回は、その中にお楽しみのラッキーにんじんを隠します。	649 kcal 25.9 g
26 木	お別れ給食～あおぞらグループで会食～ & 教科関連献立(2年生 国語「ようすをあらわすことば」)	豚肩小間肉 海藻ミックス 粉寒天 飲用牛乳	精白米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 砂糖、ごま油、ワンタンの皮(生)、揚げ油 砂糖 飲用牛乳	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、トマトピューレ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん ぶどうストレートジュース	この日は縦割り班である「あおぞらグループ」で給食を食べます。今年度は6年生を送る会が終わった後、そのままみんなで会食する形式にしました。各学年役割があり、スムーズに準備・片付けができるといいなと思います。6年生と楽しくおしゃべりしながら給食時間を過ごし、思い出を作りましょう。	639 kcal 19.1 g
27 金	教科関連献立(5年生 国語「大造じいさんとガン」)	卵、鶏こま肉 精白米、サラダ油、砂糖 揚げ油、さつまいも、マヨネーズ(卵不使用)、小麦粉、三温糖 デコポン 飲用牛乳	たくあん、干し椎茸、しょうが、長ねぎ、こまつな にんじん、ごぼう、にら デコポン		5年生は国語で「大造じいさんとガン」というお話を学習します。このお話の舞台である栗野岳は鹿児島県北部にある山です。ということで、5年生の学習に合わせて鹿児島県の郷土料理を出します。「鶏飯」は、薩摩藩の役人をもてなすために振る舞われて、だし茶漬けのような料理です。「がね」は細く切ったさつまいもに衣をからめてかき揚げ風に揚げたものです。「がね」は鹿児島県の方言で「かに」を意味し、切ったさつまいもの細長い形がかにの足に似ていることが名前の由来とされています。	605 kcal 21.0 g

～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「ナツツ類」「キウイ」「グレープフルーツ」は給食で使用しません。
また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。

千束小学校栄養摂取基準量(3学期身体測定結果中央値より)
1~2年生:552kcal 3~4年生:691kcal 5~6年生:783kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13~20%

2月栄養価平均(3年生)
たんぱく質: 24.1g



毎日の給食をHPで
公開しています。
ぜひご覧ください！