

# 2月 献立表(前半)



台東区立 千束小学校  
校長 瀧島 和則  
栄養教諭 加藤 祐望

日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 (3・4年生)	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)		
1月	<b>食べ比べ給食</b> ツナトースト 和風ポトフ 食べ比べ柑橘 (いよかん・デコポン) 牛乳	今月は、旬の柑橘類を食べ比べます。							エネルギー 592kcal たんぱく質 24.5g
		ツナ		食パン	マヨネーズ(卵不使用)	パセリ	玉葱		
		厚けずり節、豚肩肉、ベーコン	だし昆布	じゃがいも		にんじん	玉葱、キャベツ		
							いよかん、デコポン		
2月	<b>節分献立</b> 炒り大豆のご飯 いわしの風味揚げ 小松菜のみぞれ和え かみなり汁 牛乳	今年の節分は124年ぶりに2月2日です。「かみなり汁」は豆腐を油で炒めるときの音が、バリバリと雷のように聞こえることから名前がつけました。							エネルギー 633kcal たんぱく質 29.8g
		いり大豆	ちりめんじゃこ	精白米、もち米					
		まいわし		でんぶん、三温糖	揚げ油、ごま油、白ごま		しょうが、長ねぎ		
		厚けずり節、油揚げ、木綿豆腐	だし昆布		ごま油	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、長ねぎ		
3月	<b>立春献立</b> 菜飯 春巻き キャベツのごま酢あえ 立春大吉豆腐のスープ 牛乳	この日から暦の上では春になります。立春に食べる豆腐を「立春大吉豆腐」といい、「健康な体に幸福を呼びこむ」といわれています。							エネルギー 636kcal たんぱく質 21.7g
		けずり節破片状	だし昆布	精白米	ごま油	のぞかな			
		豚もも肉		緑豆はるさめ、でんぶん、小麦粉、春巻きの皮	ごま油、揚げ油		しょうが、長ねぎ、もやし、ゆでたけのこ		
			くきわかめ	三温糖	ごま油、白ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり		
4月	<b>千束幼稚園体験給食③</b> スパゲティナポリタン コーンサラダ ヨーグルトポムポム 牛乳	千束幼稚園体験給食初めての「麺」のメニューになります。にじ組さんは、来年度に向けて配膳の練習も始めています。							エネルギー 679kcal たんぱく質 23.1g
		ベーコン、豚こま肉	粉チーズ	スパゲティ	サラダ油、オリーブ油	にんじん、ホールトマト缶、ピーマン	にんにく、玉葱、えのきたけ		
					サラダ油		キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、玉葱		
		卵	プレーンヨーグルト	小麦粉、砂糖	有塩バター		りんご		
5月	<b>江戸千住ねぎを味わう</b> ご飯 肉じゃが 江戸千住ねぎのサラダ 果物(ポンカン) 牛乳	今月も葱善さんの江戸千住ねぎを給食に使います。この日はせん切りにしてサラダにします。							エネルギー 647kcal たんぱく質 22.4g
				精白米、強化米					
		豚肩肉、高野豆腐	だし昆布	じゃがいも、三温糖	サラダ油	にんじん	糸こんにゃく、玉葱、干し椎茸、グリーンピース		
		ロースハム		砂糖	ごま油	にんじん	切干しだいこん、長ねぎ、もやし、きゅうり		
8月	<b>事始め献立</b> ご飯 さばのいり焼き 梅ドレサラダ おこと汁 牛乳	2月8日は「事始め」といい、昔から農業を始める目安の日とされています。この日には「針供養」という針仕事の土達を願う行事があったり、「おこと汁」という小豆が入った汁を飲んだりします。							エネルギー 660kcal たんぱく質 29.9g
				精白米、強化米					
		さば		砂糖			にんにく		
			きざみのり	砂糖	サラダ油	にんじん	えのきたけ、キャベツ、きゅうり、梅干し、玉葱		
9月	<b>食べて応援！#元気いただきますプロジェクト</b> 黒毛和牛の牛丼 即席漬け 根菜のみそ汁 牛乳	今月も、新型コロナウイルス感染拡大により行き場がなくなってしまった食材を無償で提供していただきました。この日は、黒毛和牛をぜひたくに使って牛丼を作ります。							エネルギー 701kcal たんぱく質 28.7g
		牛こま肉		精白米、強化米、しらたき、砂糖			玉葱、しょうが		
				三温糖	ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、セロリ		
		厚けずり節、赤みそ、白みそ	だし昆布			にんじん	だいこん、ごぼう、長ねぎ		
10月	<b>給食でGO TO イート～長野県～</b> カレーうどん 野沢菜のおやき 野菜のごまあえ 牛乳	コロナ禍で旅行に行くことができない今に「食」で楽しんでもらうため、給食で各地の郷土料理や世界の料理を出しています。この日は長野県の郷土料理である「おやき」を皮から手作りします。							エネルギー 652kcal たんぱく質 28.5g
		けずり節、豚肩肉、油揚げ		でんぶん、冷凍うどん		にんじん、こまつな	干し椎茸、玉葱、長ねぎ		
		豚ひき肉		小麦粉、砂糖、でんぶん	サラダ油、ごま油	のぞかな			
				砂糖	白すりごま	こまつな	もやし		
12月	<b>給食でGO TO イート～スペイン～</b> ココアパン ホキのコーンフレーク揚げ ピクルス ソパ・デ・アホ 牛乳	「ソパ・デ・アホ」とは、かたくなったパンを使って作るスペインの「にんにくスープ」のことです。							エネルギー 631kcal たんぱく質 27.1g
				ココアパン					
		ホキ、卵		小麦粉、コーンフレーク	揚げ油				
				砂糖	サラダ油、ごま油	にんじん	だいこん、キャベツ、きゅうり		



毎日の給食をHPで公開しています。  
ぜひご覧ください！

～お知らせ～  
 ○ 給食当番は、ご家庭からエプロン・三角巾をご持参ください。  
 ○ はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご持参いただいても構いません。  
 ○ 献立は変更になる場合があります。



# 2月 献立表(後半)



台東区立 千束小学校  
校長 瀧島和則  
栄養教諭 米養教諭 加藤 祐望

日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 (3・4年生)	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)		
15月	♡ <b>リクエストメニュー～総合第5位～</b> ♡ ソース焼きそば たけのことわかめのスープ スイートポテト 牛乳	18人の人がスイートポテトをリクエストしてくれました。							エネルギー 611kcal たんぱく質 21.7g
	豚肩肉		むし中華めん	サラダ油	にんじん	玉葱、キャベツ、もやし			
		生わかめ				ゆでたけのこ、えのきたけ			
	卵	生クリーム	さつまいも、三温糖	有塩バター					
16火	☆ <b>6年生の献立「革命!!栄養満点中華給食」</b> ☆ キムチチャーハン ピリ辛きゅうり ワンタンスープ アップルゼリー 牛乳	6年生が家庭科の授業で立ててくれた献立です。栄養バランスに気を付けて野菜をたくさん入れてくれました。							エネルギー 549kcal たんぱく質 18.2g
	豚肩肉		精白米、強化米	ごま油	にんじん、ピーマン	はくさい(キムチ漬け)			
			三温糖	ごま油、白ごま		きゅうり、しょうが			
	豚肩肉		ワンタンの皮		にんじん、チンゲンツアイ	玉葱、キャベツ、もやし、長ねぎ			
17水	☆ <b>6年生の献立「おかわり給食」</b> ☆ ポークカレーライス ベーコン入りほうれん草ソテー きなこだんご 牛乳	6年生が家庭科の授業で立ててくれた献立です。アレルギーがある人も食べられるようにメニューを選んでくれました。							エネルギー 782kcal たんぱく質 23.0g
	豚肩肉		精白米、強化米、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、有塩バター	トマトピューレ、にんじん	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱			
	ベーコン			有塩バター	ほうれん草				
	きな粉		白玉粉、上新粉、三温糖			りんご(ストロージュス)			
18木	☆ <b>6年生の献立「食感味わい給食」</b> ☆ クッキーパン コーンシチュー スティックサラダ 牛乳	6年生が家庭科の授業で立ててくれた献立です。いろいろな食感を楽しめるメニューです。クッキーパンも久しぶりに登場です。							エネルギー 737kcal たんぱく質 23.4g
	卵		丸パン、砂糖、小麦粉	有塩バター、アーモンド					
	鶏こま肉、ベーコン	調理用牛乳、生クリーム	じゃがいも、小麦粉	サラダ油、有塩バター	にんじん	玉葱、キャベツ、コーン缶、マッシュルーム缶			
				サラダ油	にんじん	だいこん、きゅうり、玉葱			
19金	☆ <b>6年生の献立「元氣もりもりたんぱくセット」</b> ☆ ご飯 和風ハンバーグ わかめと大根のサラダ にらたま汁 オレンジゼリー 牛乳	6年生が家庭科の授業で立ててくれた献立です。塩分を気にしたり、たんぱく質を豊富に含む食品を選んだりしてくれました。							エネルギー 703kcal たんぱく質 30.0g
			精白米、強化米						
	豚ひき肉、しぼり豆腐、卵	調理用牛乳	生パン粉、三温糖、でんぷん	サラダ油		玉葱			
		わかめ(生)	砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	きゅうり、だいこん			
22月	♡ <b>給食でGO TO イート～アメリカ合衆国～</b> ♡ &♡ <b>リクエストメニュー(副菜編)</b> ♡ チリコンカンサンド チーズポテトフライ クラムチャウダー 牛乳	チリコンカンとはアメリカの国民食で、豆やひき肉、玉ねぎ、トマトなどを煮込んだ料理です。今回はコッパンにはさんで食べやすくしました。クラムチャウダーはアメリカ発祥の料理です。チーズポテトフライはリクエスト給食副菜部門第一位のメニューです。							エネルギー 693kcal たんぱく質 21.7g
	豚ひき肉、大豆	粉チーズ	コッパン、小麦粉	サラダ油	にんじん、トマトピューレ	にんにく、しょうが、玉葱			
		粉チーズ	じゃがいも	揚げ油					
	ベーコン、あさり、ほたてが、豆乳	調理用牛乳		サラダ油	にんじん、パセリ	玉葱、マッシュルーム			
24水	🐟 <b>千束幼稚園体験給食④</b> 🐟 ご飯 鮭の塩焼き 野菜のおかかあえ じゃがいものみそ汁 牛乳	この日の体験給食は、初めての魚の献立です。おはしを使って食べる練習もします。							エネルギー 536kcal たんぱく質 28.4g
			精白米、強化米						
	鮭								
	けずり節破片状				ほうれん草	キャベツ、もやし			
25木	🐟 <b>食べて応援! #元氣いただきますプロジェクト</b> 🐟 ピラフ 愛媛県産真鯛のムニエル 八丈レモンサラダ トマトスープ 牛乳	愛媛県産の真鯛を無償いただきました。また、サラダに使うレモンは東京都八丈島でとれたもので、普通のレモンよりも大きく甘みが強いのが特徴です。							エネルギー 715kcal たんぱく質 28.8g
	ベーコン、鶏こま肉		精白米、強化米	有塩バター、サラダ油	にんじん	玉葱、ぶなしめじ、グリーンピース(冷凍)			
	まだい(養殖)	粉チーズ、スキムミルク	小麦粉	有塩バター					
			三温糖	サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱、レモン			
26金	🐟 <b>食べて応援! #元氣いただきますプロジェクト</b> 🐟 ごまご飯 江戸千住ねぎと黒毛和牛のすき焼き JA東京の白菜のみそ汁 果物(ネーブルオレンジ) 牛乳	今年度の給食での「#元氣いただきますプロジェクト」はこの日が最後です。1～2月にかけて5回、黒毛和牛や魚を提供していただきました。生産者の方や、いただく命に感謝をしていただきます。							エネルギー 787kcal たんぱく質 33.2g
			精白米、強化米	白ごま					
	和牛肩、焼き豆腐		しらす、三温糖、小町ふ	サラダ油	にんじん	玉葱、長ねぎ、えのきたけ			
	厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ	だし昆布				かぶ、はくさい			



毎日の給食をHPで公開しています。  
ぜひご覧ください!



**栄養摂取基準量**  
1・2年生 : 530kcal 3・4年生 : 650kcal 5・6年生 : 780kcal  
※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・4年生)**  
エネルギー 664kcal  
たんぱく質 26.1g