

# 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 (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)
1 火	<b>地産地消献立～東京都の島の食材～</b> ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 東京都産明日葉入りごま和え じゃがいものみそ汁 牛乳	鶏もも切身 わかめ(生)、赤みそ、白みそ 牛乳	精白米、強化米 マヨネーズ(卵不使用) ねりごま、白すりごま、砂糖 じゃがいも	かりかり梅 キャベツ、にんじん、もやし、あしたば にんじん、ぶなしめじ	12月に引き続き、東京都産の食材を活用しています。明日葉は伊豆諸島でよくとれる植物で、青汁の材料として活用されています。苦みが強いですが、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。	598 kcal 23.0 g
2 水	☆6年生〇〇さんが考えた献立「素さどぼす中華献立」☆ しょうゆラーメン パンサンスー フルーツポンチ 牛乳	豚ひき肉 ロースハム 牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、ごま油、サラダ油 緑豆はるさめ、砂糖、ごま油 砂糖	しょうが、長ねぎ、にんにく、たけのこ(レトルト)、もやし、きゅうり、もやし、えだまめ(冷凍)、パイン缶、ピット、みかん缶、黄桃缶、アイス	～この日の献立を考えた6年生からのメッセージ～ この日の献立で工夫したところは、寒い時期なので、体が温まるしょうゆラーメンを入れたところ。今日の給食を食べて、風邪を引かないよう、健康に過ごせるといいですね。 みなさんは、パンサンスウの味を知っていますか？パンサンスウは、たくさん食材をせん切りにした和え物のことを言います。	638 kcal 23.9 g
3 木	<b>節分献立</b> 炒り大豆のご飯 いわしの風味揚げ きのこ入り煮浸し かみなり汁 牛乳	いり大豆、ちりめんじゃこ まいわし 厚けりずり、だし昆布、油揚げ、木綿豆腐 牛乳	精白米、もち米 でんぷん、揚げ油、三温糖、ごま油、白ごま ごま油	しょうが、長ねぎ ぶなしめじ、もやし、こまつな ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	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すが、立春の前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、一年の無事を祈りましょう。	648 kcal 31.8 g
4 金	<b>立春献立 &amp; ラッキーにんじんデー</b> 菜飯 春巻き わかめと大根のサラダ 立春大吉豆腐のスープ 牛乳	だし昆布、けりずり節破片状 豚ももせん切り肉 わかめ(生) 絹ごし豆腐 牛乳	精白米、ごま油 ごま油、緑豆はるさめ、でんぷん、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油 ごま油、砂糖、白ごま	のざわな(塩漬) しょうが、もやし、たけのこ(レトルト) にんじん、きゅうり、だいこん にんじん、長ねぎ、まつな、えのきだけ	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。	641 kcal 21.5 g
7 月	<b>千束幼稚園体験給食(つき組)</b> 柏パン メルルーサのさざれ焼き にんじんラペ 野菜スープ 牛乳	メルルーサ、粉チーズ ツナ ベーコン 牛乳	ミルクパン マヨネーズ(卵不使用)、生パン粉 白すりごま、サラダ油 じゃがいも	にんじん、レモン(果汁、生)、らっきょう(甘酢漬) にんじん、玉葱、キャベツ	千束幼稚園つき組さん、2回目の体験給食の日です。	591 kcal 27.9 g
8 火	<b>事始め献立</b> ☆ ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜とコーンの炒め物 おこと汁 牛乳	豚ひき肉、豆腐(絞)、卵、豆乳 厚けりずり、だし昆布、豚こま肉、木綿豆腐、あずき、赤みそ 牛乳	精白米、強化米 生パン粉、サラダ油、三温糖、でんぷん 有塩バター サラダ油、こんにやく、里芋、砂糖	玉葱 こまつな、キャベツ、とうもろこし(冷凍) 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」という針仕事の上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。	700 kcal 30.7 g
9 水	<b>給食でGOTOイート～愛媛県～</b> あけぼのご飯 せんざんき 白菜のピリ辛 いもたき はるみ 牛乳	油揚げ 鶏もも切身 ごま油、砂糖 だし昆布、鶏こま肉 牛乳	精白米、サラダ油 砂糖、でんぷん、揚げ油 ごま油、砂糖 里芋、こんにやく、砂糖	にんじん しょうが、にんにく はくさい、にんにく、しょうが にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ はるみ	愛媛県の給食では、「オレンジジュース」を使って炊いた「あけぼのご飯」が出るそうです。「せんざんき」は鶏の骨付き肉を使った揚げ料理です。(給食では食べやすいように骨なしの鶏肉を使います)「いもたき」は煮干しのだしを使って、里芋やこんにやく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理です。	751 kcal 28.6 g
10 木	☆6年生〇〇さんが考えた献立「わかめのよさを伝えたい」☆ わかめご飯 ぶりの照り焼き もやしのからし和え 豚汁 牛乳	炊き込みわかめ ぶり 豚肩小間肉、木綿豆腐、赤みそ 牛乳	精白米、強化米 白ごま ごま油、じゃがいも、こんにやく	しょうが こまつな、もやし、にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	～この日の献立を考えた6年生からのメッセージ～ この日の給食に使われるわかめには、カロテンやカルシウム、コイタン(わかめのネバネバ成分)などが含まれていて、生活習慣病の予防や改善効果が期待できます。また、わかめは葉、茎、根など食べる部位により味が変わります。	666 kcal 29.2 g

～この日の献立を考えた6年生からのメッセージ～  
この日の献立で工夫したところは、寒い時期なので、体が温まるしょうゆラーメンを入れたところ。今日の給食を食べて、風邪を引かないよう、健康に過ごせるといいですね。  
みなさんは、パンサンスウの味を知っていますか？パンサンスウは、たくさん食材をせん切りにした和え物のことを言います。



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～

- はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご家庭からご持参いただいたものを使用しても構いません。
- 今年度は、給食当番は学校で用意した白衣を着用しますが、ご家庭からご持参いただいたエプロン・三角巾等を使用しても構いません。
- 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。

## ～ 2月の行事と食 ～

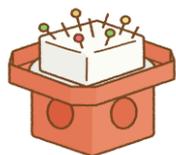


### 豆まき(節分)

むかしの中国でおこなわれていた、鬼追いの「追儺(ついな)」という行事と、日本にも古くからあった鬼や邪気をはらうために豆をぶつける「豆打ち」という風習とが合わさり、広まったのが豆まきです。大切な作物だった大豆には、穀物の霊が宿っていて、その力が悪霊をしりぞける、とむかしの人は考えていました。炒った大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、邪気をはらいます。そのあと、自分の年の数の(あるいはひとつ多く)豆を食べて、1年の無事を祈ります。

### 焼い嗅がし(節分)

ヒイラギの枝にあぶったいわしの頭を刺したもので、家の戸口などにつります。とがったヒイラギのとげと、あぶったいわしのおい、鬼が嫌がるとされ、厄よけとしてもちいます。



### 針供養(2月8日)

今では家庭での針仕事は少なくなりましたが、むかしは暮らしにかかせないものでした。2月8日は「針供養」の日です。1年間使って折れたりまがったりした針を、豆腐やこんにや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。針供養の行事をおこなう神社もあり、和裁や洋裁の学校では大切な伝統行事として、今でも続いています。地域によっては、12月8日におこなわれるところもあります。



### 鬼とは…(節分)

冬の寒さや病気など、人にわざわいをもたらす悪いものすべてをあらわすとされますが、その一方で神様が姿をかえてあらわれたもの、祖先の霊という考えもあります。



# 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 加藤 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)
14月	<b>バレンタイン献立</b> スパゲティナポリタン きゃべつのスープ もちもち焼きチョコもち 牛乳	ベーコン、豚こま肉、粉チーズ 鶏こま肉 絹ごし豆腐、豆乳 牛乳	スパゲティ、オリーブ油 サラダ油 砂糖、サラダ油、白玉粉、米粉	にんにく、玉葱、えのきたけ、にんにく、ホールトマト缶、ピーマン にんにく、キャベツ、もやし、とうもろこし(冷凍)	2月14日はバレンタインデーですね。贈り物のチョコレートはカカオ豆から作られますが、実はチョコレートは長い間飲み物でした。 また、今回のメニューは乳も卵も使用しない、食物アレルギー対応のデザートです。	567 kcal 22.2 g
15火	<b>給食でGOTOイート～中華人民共和国～</b> ご飯 家常豆腐 春雨スープ ぶどうゼリー 牛乳	豚ひき肉、赤みそ、生揚げ ベーコン(短冊切り) 粉菜天 牛乳	精白米、強化米 ごま油、三温糖、でんぷん 緑豆はるさめ 砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ(レトルト)、長ねぎ にんにく、はくさい、チンゲンツァイ ぶどうストレートジュース	「家常豆腐」は「ジャージャンとうら」と読み、中国の家庭料理です。揚げた豆腐に野菜を加えた料理で、各家庭で違ったレシピがあるそうです。	685 kcal 24.9 g
16水	☆江戸千住ねぎを味わう☆ キムチチャーハン 青のりポテトビーンズ 江戸千住ねぎとわかめのスープ いちご 牛乳	豚肩せん切り肉 大豆、あおのり 木綿豆腐、わかめ(生) 牛乳	精白米、強化米、ごま油、白ごま 大豆油、じゃがいも、小麦粉、でんぷん でんぷん	にんにく、はくさい(キムチ漬け)、ピーマン たけのこ(レトルト)、長ねぎ いちご	江戸千住ねぎのあまさを生かしたスープを出します。大きめに切って、じっくりと火を通すことで、とろっとした食感も楽しめます♪	607 kcal 20.8 g
17木	☆切干大根の日☆ 切干大根ご飯 メヒカリのからあげ 即席漬け 玉ねぎのみそ汁 牛乳	めひかり 厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ 牛乳	精白米、サラダ油、白ごま でんぷん、揚げ油	切干しだいこん、にんにく、ぶなしめじ しょうが きゅうり、キャベツ、にんにく 玉葱、こまつな	切干大根は2月に生産の最盛期を迎えます。さらに、日付は千切り大根(切干大根の別名)の「干」を「二」と「一」に分解し、「切」の一部である「七」を合わせた日としています。大根を干すことで栄養価がアップし、カルシウムもたっぷりです！	574 kcal 25.1 g
18金	☆食べ比べ献立～柑橘類～ カレーナン つぶつぶコーンポタージュ 食べ比べ柑橘(いよかん・デコポン) 牛乳	大豆、豚ひき肉、ピザチーズ ベーコン、鶏こま肉、白いんげん 牛乳	ナン、サラダ油、有塩バター 押麦、サラダ油、有塩バター、米粉、三温糖	セロリー、にんにく、しょうが、玉葱、にんにく、トマトピューレ にんにく、玉葱、とうもろこし、えのきたけ、パセリ、にんにく、しょうが、セロリー いよかん、デコポン	2月はいろいろな柑橘類が出回ります。この日は、果汁たっぷりで香りもよい「いよかん」と、甘味も酸味も強い「デコポン」を食べ比べます。ちなみにデコポンの正式名は「不知火」といいますが、糖度や酸味の基準がクリアされていない「デコポン」の名称が使えないそうです。	695 kcal 28.3 g
21月	☆旬を味わう～ほうれん草～☆ ご飯 いかの竜田揚げ 白菜と昆布の和え物 ほうれん草とコーンのみそ汁 牛乳	いか けずり節破片状、塩昆布 北海道みそ 牛乳	精白米、強化米 でんぷん、米粉、揚げ油	しょうが はくさい 干し椎茸、とうもろこし(冷凍)、ほうれん草	ほうれん草は、寒い時期に葉が凍らないように糖分をたくさん作ることで糖度が上がります。 ～この日の献立を考えた6年生からのメッセージ～ 寒い季節なので、体が温まるきつねうどんにしました。みなさんは、きつねうどんに、なぞ油揚げが入っているか知っていますか？昔から、きつねは神様の使いとされていて、そのきつねに油揚げをお供えていたからだそうです。社によくきつねがいるのは、神様の使いだからなんです。	605 kcal 23.7 g
22火	☆6年生〇〇さんが考えた献立「冬にぴったりあったか和風定食」☆ きつねうどん ほうれん草入りおひたし さつまいもカリント揚げ 牛乳	厚けずり節、鶏もも小間肉、油揚げ けずり節破片状 牛乳	冷凍うどん、三温糖	にんにく、玉葱、長ねぎ、干し椎茸 キャベツ、もやし、ほうれん草	(This content is covered by the message bubble in the previous row)	616 kcal 26.3 g
24木	☆江戸千住ねぎを味わう☆ & 千束幼稚園体験給食(にじ組) ご飯 しいらの江戸千住ねぎみそ焼き 和風サラダ すまし汁 牛乳	しいら、赤みそ 牛乳	精白米、強化米 砂糖、ごま油 サラダ油、三温糖 玉ふ	長ねぎ キャベツ、にんにく、きゅうり、だいこん にんにく、えのきたけ、ほうれん草	4月から月一で小学校の給食の練習をしてきた「にじ組」さん、自分たちで配膳も片付けもできるようにになりました。小学校で使うお箸も上手に使えるようになり、入学に向けて順調に準備を重ねています。	544 kcal 24.6 g
25金	☆旬を味わう～柑橘類～ マーボー井 海藻と卵のスープ ネーブルオレンジ 牛乳	豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐 海藻ミックス、卵 牛乳	精白米、強化米、サラダ油、ごま油、砂糖、でんぷん	にんにく、しょうが、にんにく、たけのこ(レトルト)、干し椎茸、長ねぎ、にら 玉葱 ネーブル	「ネーブル」とは「へそ」を意味する言葉です。底のくぼみが「へそ」に似ていることからつけられた名前です。国産だと和歌山県産のものが中心に出荷されています。	626 kcal 24.8 g
28月	☆ビスケットの日 ビスキュイパン 鶏肉と花野菜のクリーム煮 わかめサラダ 牛乳	卵 鶏肉切り肉、調理用牛乳 わかめ(生) 牛乳	食パン、有塩バター、砂糖、粉末ローストアモンド、小麦粉 サラダ油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉 砂糖、ごま油	にんにく、玉葱、しょうが、セロリー、マッシュルーム、コロコロニ、カリフラワー キャベツ、きゅうり、にんにく	ビスケットの語源である「2度焼かれたもの」という意味から、「(2)どや(8)かれたもの」の語呂合わせから2月28日を「ビスケットの日」としました。	639 kcal 22.7 g



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 635kcal  
 たんぱく質 25.4g



## いろいろな柑橘

2月に旬を迎える柑橘類を紹介します♪  
 スーパーなどでいろいろな柑橘類を手にとってみてください♪

**はるみ(清見×ポンカン)**  
 春を予見させる味と香りにちなんだ名付けられました。

**キンカン**  
 皮ごと食べる柑橘類。ビタミンCたっぷり！

**せとか(清見×アンコール×マーコット)**  
 少し皮はむきにくいですが、糖度が高く、高糖で取引されている柑橘です。