

# 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 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水	<b>東京都だって地産地消献立 (チンゲン菜)</b> カルビ丼 清水さんのチンゲン菜のナムル りんご 牛乳	豚肩小間肉、赤みそ	精白米、強化米、白ごま、サラダ油、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、長ねぎ、干し椎茸	ナムルに使うチンゲン菜は、清瀬市下清戸の清水 洋士さんが育てたものを使います。清水さんご家族で、水菜やチンゲン菜、にんじんなど約10品目の野菜を育てているそうです。	661 kcal 25.8 g
2木	<b>旬を味わう (しいら、江戸千住ねぎ) ☆ &amp; ●2月2日は「お麩の日」●</b> ご飯 しいらの江戸千住ねぎみそ焼き こんにやくと油揚げの和え物 お麩入りすまし汁 牛乳	しいら、赤みそ	精白米、強化米 砂糖、ごま油	千住ねぎ	しいらは、別名「マヒマヒ」と呼ばれる魚です。産卵を控えて身を太らせる、秋から春先までが、旬をいわれています。この日は旬の江戸千住ねぎをぜいたくにソースに使い、みそ焼きにします。また、2月2日は2(麩)が2つ並ぶので「お麩の日」と制定されています。	557 kcal 26.4 g
3金	<b>節分献立</b> いわしのかば焼き丼 豆まき大豆サラダ かみなり汁 牛乳	まいわし 大豆	精白米、強化米、白ごま、米粉、でんぷん、揚げ油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	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ので、立春の前日の節分は大晦日のように大切にされ、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、一年の無事を祈りましょう。	693 kcal 27.4 g
6月	<b>初午献立 ☆</b> 五目うどん いなり寿司 畑菜のからし和え 牛乳	厚けずり節、鶏こま肉、焼き竹輪	冷凍うどん	にんじん、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、はくさい、こまつな	五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるきつねの好物の油揚げや、いなりずしなどをお供えます。また、京都ではこの日に京野菜の畑菜のからし和えを食べる風習があるそうです。ほかには地域によって、初午団子やしもつかれを食べます。	674 kcal 31.9 g
7火	<b>立春献立 ☆</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、けずり節破片状 豚ももせん切り肉	精白米、ごま油 ごま油、緑豆春雨、でんぷん、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	のざわな(塩漬) しょうが、もやし、たけのこ(レトルト)	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。	637 kcal 21.4 g
8水	<b>事始め献立 ☆</b> ゆかりご飯 めかぶ入り和風玉子焼き 白菜のごま和え おこし汁 牛乳	鶏こま肉、卵、しぼり豆腐、めかぶ、わかめ	精白米、強化米 サラダ油、砂糖、でんぷん	ゆかり粉 しょうが、にんじん	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、「おこし汁」という小豆が入った汁を飲んだりします。	650 kcal 27.9 g
9木	<b>東京都だって地産地消献立 (八丈レモン)</b> きのこと小松菜のクリームスパゲティ スティックサラダ 八丈レモンケーキ 牛乳	鶏もも小間肉、豆乳、生クリーム、調理用牛乳	スパゲティ、サラダ油、有塩バター、小麦粉	にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、椎茸、しめじ、小松菜	八丈レモンは、東京都八丈島の特産品です。ふつうのレモンよりひとまわり大きく、果皮の苦みが少ないので、皮ごとおいしく食べることができるのが特徴です。	742 kcal 25.9 g
10金	<b>旬を味わう (銀ひらす) ☆</b> ご飯 銀ひらすの煮つけ 切干大根サラダ 6年生のみそ汁 あまくさ 牛乳	シルバー	精白米、強化米 三温糖	しょうが	銀ひらすは別名「シルバー」と呼ばれています。寒い時期が旬とされ、たんぱくな白身でくせがないお魚です。また、今月も6年生が家庭科で考えたみそ汁が登場です！お楽しみに♪	602 kcal 28.1 g
13月	<b>東京都だって地産地消献立 (白菜)</b> 釜焼きピビンバ 東京都産白菜のスープ ふしぎな目玉焼き 牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、赤みそ	精白米、精麦、強化米、サラダ油、砂糖、ごま油、白ごま	にんじん、こまつな、だいずもやし、しょうが、にんにく	スープには、東京都産の白菜を使っています。また、ピビンバとふしぎな目玉焼きは6年生のリクエストメニューです。	606 kcal 21.5 g
14火	<b>バレンタインメニュー</b> チョコチップパン ホワイトシチュー ハートのマカロニ入りサラダ 牛乳	ベーコン、鶏こま肉、調理用牛乳、生クリーム	チョコチップパン サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉	にんじん、玉葱、キャベツ、マッシュルーム、パセリ	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。	613 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」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナッツ」「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。

### 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 638kcal  
たんぱく質 24.8g

# 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 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)
15 水	<b>東京都だって地産地消献立(水菜)</b> ごはん いかのごまマヨネーズ焼き 関さんちの水菜入りおひたし 6年生のみそ汁 牛乳	いか、白みそ けずり節破片状 油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、強化米 白すりごま、マヨネーズ(卵不使用) ごま油	にんにく、しょうが もやし、水菜 だいこん、にんじん、玉葱、キャベツ、しょうが、わけぎ	おひたしに使っている水菜は、清瀬市下清戸の関健一さんが育てたものです。1月の給食で、関さんが育てたトマトを食べましたが、ほかにもなすやアスパラガスなどいろいろな野菜を育てているそうです。	579 kcal 26.1 g
16 木	<b>東京都だって地産地消献立(糸寒天)</b> & <b>食べ比べ献立(ゼリー)</b> キーマカレーライス 東京都産糸寒天サラダ 食べ比べ食感ゼリー 牛乳	豚ひき肉、大豆 糸寒天 粉寒天、乳酸菌飲料 飲用牛乳	精白米、サラダ油、有塩バター、小麦粉 サラダ油、ごま油、砂糖 砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、トマト、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱 ぶどうストレートジュース	2月16日は、「寒天の日」です。ということで、東京都産の糸寒天をサラダに入れ、デザートにも粉寒天を使いました。また、寒天の特徴を知ってもらいたいと思い、ゼリーはゼラチンを使ったものと食べ比べてもらいます。	632 kcal 21.0 g
17 金	<b>♪ドレミ献立♪</b> ドリア レモンドレッシングサラダ ミネストラスープ 牛乳	ベーコン、(冷)むきえび、調理用牛乳、ピザチーズ ベーコン 飲用牛乳	有塩バター、精白米、サラダ油、小麦粉、パン粉 サラダ油、砂糖 オリーブ油、じゃがいも	しょうが、セロリー、玉葱、ぶなしめじ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、レモン にんじん、玉葱、トマト	2月18日は久しぶりの「音楽の集い」が開催されます。ということで、給食も「ド・レ・ミ」をメニューの頭文字にそろえました。スープには、子供たちの歌声をイメージしたABCマカロニを入れます。	717 kcal 23.1 g
20 月	<b>☆給食を通してSDGsを学ぼう～エコフィードを使った豚肉～☆</b> ツナつな元気パン 肉だんごスープ いちご 牛乳	ツナ、ピザチーズ 豚ひき肉、卵 飲用牛乳	丸パン、マヨネーズ(卵不使用) 生パン粉、ごま油	玉葱、こまつな、とうもろこし(冷凍) しょうが、にんじん、たけのこ、椎茸、はくさい、玉葱、こまつな いちご	1月の給食にも登場した「エコフィード」で育った豚肉。今回は、ひき肉に使用します。この日も給食を通してSDGsについて子供たちに紹介をしたいと思います。	612 kcal 28.5 g
21 火	<b>☆季節の献立☆</b> 茶めし おでん 即席漬け りんご 牛乳	油揚げ 結び昆布、うずら卵、焼き竹輪、揚げボール、一口がんも 飲用牛乳	精白米、強化米、砂糖 こんにやく、ちくわぶ、三温糖、じゃがいも 白ごま	だいこん きゅうり、キャベツ、にんじん りんご	おでんは漢字で「御田」と書きます。これは「田楽」を丁寧に行った言葉ですが、田楽とは、田植え前に豊作を祈って踊られる「田楽踊り」のことを指します。豆腐をくしに刺して焼き、みそだれをつける豆腐田楽は、この踊りの姿に似ていることから名付けられたといわれ、ここから発展した料理を「おでん」と呼ぶようになりました。	597 kcal 20.1 g
22 水	<b>東京都だって地産地消献立(小松菜、白菜)</b> & <b>千束幼稚園体験給食(にじ組、つき組)</b> ごはん さばのみそ煮 東京都産小松菜と白菜のごま入り煮浸し けんちん汁 牛乳	さば、赤みそ 鶏もも小間肉、木綿豆腐 飲用牛乳	精白米、強化米 三温糖 白ごま、砂糖 サラダ油、こんにやく、里芋	しょうが、長ねぎ こまつな、もやし、はくさい にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	この日は、千束幼稚園さんの体験給食の日です。上手に自分たちで配膳や片付けができるでしょうか？おはしを上手に使えるでしょうか？自分の食べられる量を考えることができるでしょうか？小学校での給食に向けて、練習しましょう！	615 kcal 24.1 g
24 金	<b>食べ比べ献立(柑橘)</b> ジャージャー麺 青のりポテト 食べ比べ柑橘 牛乳	豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ あおのり 飲用牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、ごま油、三温糖、でんぷん じゃがいも、揚げ油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、玉葱、もやし、きゅうり 柑橘類	いろいろな種類の柑橘類が出回る季節です。この日は八百屋さんおすすめの2種類の柑橘類を食べ比べてもらいます。甘さや酸味はもちろん、皮の様子やむきやすさなどにも注目してみてください！	649 kcal 23.3 g
27 月	<b>東京都だって地産地消献立(にんじん)</b> ごはん ハンバーグ 清水さんちのにんじんグラッセ 6年生のみそ汁(洋風) 牛乳	豚ひき肉、卵、調理用牛乳 ウィンナー、白みそ 飲用牛乳	精白米、強化米 サラダ油、生パン粉、三温糖 有塩バター、砂糖 有塩バター	玉葱、トマト缶詰(ジュース) にんじん にんじん、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ	グラッセに使うにんじんは、清瀬市下清戸の清水洋土さんが育てたものです。この日に、清水さんの畑の様子や収穫している様子、清水さんからのメッセージを子供たちに紹介したいと思います。	658 kcal 24.1 g
28 火	<b>♡ビスケットの日献立♡</b> ビスケットパン 豚肉とコーンの煮込み わかめサラダ 牛乳	卵 ベーコン、豚肩角切り肉 わかめ(生) 飲用牛乳	食パン、有塩バター、砂糖、アーモンド、小麦粉 サラダ油、じゃがいも 砂糖、ごま油	にんじん、玉葱、とうもろこし(冷凍) キャベツ、きゅうり、にんじん	ビスケットの語源である「二(2)度焼(8)かれたもの」という語呂合わせから2月28日を「ビスケットの日」としました。給食ではビスケット生地を食パンにぬって焼いたビスケットパンを出します。	635 kcal 23.2 g



今月も、6年生が考えたみそ汁が給食に登場します！



2月10日  
〇〇さん



2月15日  
〇〇さん



2月27日  
〇〇さん