

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 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)
1 木	<p>☆ 6年生が考えた献立「冬の旬献立」 ☆</p> <p>ココアパン ブロッコリーとマカロニのシチュー ポテトサラダ 牛乳</p>	鶏こま肉、調理用牛乳	サラダ油、マカロニ、無塩バター、小麦粉	にんじん、玉葱、しょうが、セロリ、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー	<p>献立を考えた子供たちからのひとくちメモ</p> <p>私たちは旬をテーマにしました。冬の旬ということで、みんなが好きそうな食べ物を取り入れ、思わず心がほっこりしてしまうような献立にしました。たくさんたくさん悩んで考えたので、ぜひ味わって食べてください！</p>	632.0 kcal 23.1 g
2 金	<p>🐱 節分献立 🐱</p> <p>いわしのかば焼き 豆まき大豆サラダ かみなり汁 牛乳</p>	まいわし	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	<p>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ため、立春の前日の節分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、一年の無事を祈りましょう。「かみなり汁」とは、豆腐を油で炒めるときにする音がバリバ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。</p>	656 kcal 27.4 g
5 月	<p>🌸 立春献立 🌸</p> <p>ご飯 春巻き 茎わかめサラダ 立春大吉豆腐のスープ 牛乳</p>	豚もも肉	ごま油、緑豆はるさめ、でんぷん、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	しょうが、もやし、たけのこ (レトルト)	<p>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こむ」といわれています。この日はスープにたっぷり入れました。また、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。</p>	590 kcal 20.6 g
6 火	<p>🍷 東京都だって地産地消献立(きゃべつ) 🍷</p> <p>焼きカレーパン 東京都産キャベツとリンゴのサラダ きのこかぶのスープ 牛乳</p>	鶏こま肉、卵	丸パン、サラダ油、小麦粉、無塩バター、パン粉	セロリ、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマトピューレ	<p>6年生からリクエストがあったメニューを今月も給食に取り入れています。リクエストにあがったサラダに使っているきゃべつはJA東京から納品していただきます。</p>	556 kcal 22.8 g
7 水	<p>🍀 旬を味わう(銀ヒラス) 🍀 & 🍴 箸使い練習献立 🍴</p> <p>ご飯 銀ヒラスの煮つけ かみかみ切干大根サラダ じゃがいものみそ汁 りんご 牛乳</p>	銀ヒラス	精白米、強化米	しょうが	<p>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。さて、今月の給食目標は「マナーを守って食べよう」です。箸の使い方、姿勢、食器の持ち方や置き方など、毎日の食事で意識しましょう。この日は魚の煮つけを箸で上手に食べる練習をします。</p>	583 kcal 27.5 g
8 木	<p>🌸 事始め献立 🌸</p> <p>ゆかりご飯 めかぶ入り和風あんかけ卵焼き 白菜のごま和え おこと汁 牛乳</p>	鶏こま肉、卵、しじり豆腐、めかぶ、わかめ	サラダ油、砂糖、でんぷん	しょうが、にんじん	<p>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。この日の給食に出している「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。</p>	609 kcal 27.8 g
9 金	<p>☆ 江戸千住ねぎを味わう ☆ & 🍷 東京都だって地産地消献立(チンゲン菜) 🍷</p> <p>キムチチャーハン 東京都産チンゲン菜のナムル 江戸千住ねぎ入りわかめスープ シュワシュワゼリー 牛乳</p>	豚肩肉	精白米、強化米、ごま油、白ごま	にんじん、はくさい(キムチ漬け)、ピーマン	<p>2年生が1学期から慈善さんと育ててきた千束小の江戸千住ねぎも、大きくなりましたね。2月17日には、4年ぶりの「ねぎパーティー」が開催されます。ということで、この日は給食でも江戸千住ねぎを味わってもらいます。とろとろであまい江戸千住ねぎをスープにたっぷり入れました。</p>	594 kcal 17.6 g
13 火	<p>🍱 初午献立 🍱</p> <p>親子とじうどん いなり寿司 畑菜のからし和え 牛乳</p>	鶏こま肉、卵、厚けずり節、だし昆布	冷凍うどん、でんぷん	はくさい、にんじん、まいたけ(凍肉)、鶏胸肉、ごま、ごま油、干し椎茸	<p>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、各地の稲荷神社で盛大にお祭りがおこなわれます。農耕の神様をまつ稲荷神社は、昔からとても身近な神社で、稲荷神のおつかいとされるきつねの好物の油揚げや、いなりす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。</p>	700 kcal 33.6 g
14 水	<p>🍫 バレンタインメニュー 🍫</p> <p>ハヤシライス ビネグレットサラダ 給食室からのバレンタインクッキー 牛乳</p>	豚肩小間肉、粉チーズ	精白米、強化米、サラダ油、有塩バター、小麦粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム	<p>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。さて、この日は給食室から子供たちにかわいいクッキーをプレゼントします。どんな形がお楽しみに🍫</p>	757 kcal 22.8 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。「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。

2月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 605kcal
たんぱく質 25.0g

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%

毎日の給食をHPで
公開しています。
ぜひご覧ください！



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 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)	
15 木	東京都だって地産地消献立(小松菜) ごまごまご飯 いかの甘酢焼き 東京都産小松菜入りきのこ入り煮浸し じゃがいものみそ汁 牛乳	精白米、強化米、白ごま、黒ごま	いかに	油揚げ	ごまごま	527 kcal	
		揚げずり餅、生わかめ、赤みそ、白みそ	じゃがいも	煮浸し	ごまごま	27.6 g	
		煎り牛乳					
16 金	☆ 食べて応援！北海道産ホタテを味わおう ☆ ぶどうパン 北海道八雲町産ホタテのクリームグラタン ひよこ豆入りスープ いよかん 牛乳	ぶどうパン	クリームチーズ、サラダ油、小麦粉、スパゲティ、パン粉	五香、マッシュルーム	現在、北海道各地の水産加工業者は、水産物を輸出できないことが続き、大変深刻な影響を受けています。今回、北海道南西部にある渡島半島のほぼ中心に位置する八雲町が、町内水産加工業者を支援するために、全国の子供たちに北海道産のホタテを提供されています。	568 kcal	
		ほたてがゆ(貝柱)、調理用牛乳、ピザチーズ	ベーコン、ひよこ豆(乾)	オリーブ油	セロリ、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ	1月は八雲町のホタテをバター醤油焼きにして提供しましたが、この日は調理員さんと相談してグラタンに入れることにしました。	31.2 g
		煎り牛乳			いよかん		
19 月	☆ 食べて応援！石川県郷土料理 ☆ ご飯 治部煮 めった汁 森野さんちの不知火 牛乳	精白米、強化米	鶏もも肉、揚げずり餅、だし昆布	サラダ油、すだれ鮎、黒干、こんにゃく、三温糖、でんぶ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶(ジュース)、トマトピューレ	622 kcal	
		鶏こま肉、油揚げ、赤みそ	サラダ油、さつまいも	にんじん、だいこん、干住ねぎ	治部煮は石川県を代表する煮物で、鴨肉(給食では代わりに鶏肉を使います)や竹でできたすだれに小麦粉の生地をはさんで作る「すだれ鮎」、季節の野菜などを煮込んで作られます。煮るときに「じぶじぶ」と音がするからつけられたなど、名前の由来には諸説あります。	22.0 g	
		煎り牛乳			チョコボン		
20 火	☆ 6年生が考えた献立「季節にぴったりあったかい色のメニュー」 ☆ スパゲティミートソース パリパリ海藻サラダ いちご 牛乳	大豆、豚ひき肉、粉チーズ	スパゲティ、有塩バター、オリーブ油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶(ジュース)、トマトピューレ	献立を考えた子供たちからのひとくちメモ 私たちは、今の季節にぴったりな色のメニューにしました。ミートソーススパゲティやいちごなど、あったかい色のメニューにしたので、みなさんも今の季節を楽しみながら食べてくださいね。	574 kcal	
		海藻ミックス	砂糖、ごま油、ワタンの皮(生)、揚げ油	キャベツ、きゅうり、にんじん		26.8 g	
		煎り牛乳				いちご	
21 水	□ 教科関連献立(5年生 国語「大造いさんとガン」) □ & 千束幼稚園体験給食 □ 鶏飯 がね 森野さんちのせとか 牛乳	鶏こま肉、精白米、強化米、サラダ油、砂糖	調理用牛乳、卵、大豆油、さつまいも、小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、ごまつな	5年生は国語で「大造いさんとガン」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いた、だし茶漬のような料理です。「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。	617 kcal	
		煎り牛乳、卵	大豆油、さつまいも、小麦粉、三温糖	にんじん、ごぼう、にら		22.0 g	
		煎り牛乳				せとか	
22 木	☆ セレクト給食(チキン) ☆ 柏パン セレクトチキン(照り焼き・フレイク焼き) ゆできゃべつ コーンクリームスープ 牛乳	ミルクパン	鶏もも切り身25g、粉チーズ	マヨネーズ(卵不使用)、パン粉、小麦粉、砂糖、サラダ油	しょうが	631 kcal	
		煎り牛乳			キャベツ	28.4 g	
		煎り牛乳					
26 月	□ 教科関連献立(2年生 国語「王さまと九人のきょうだい」) □ マーボー大根井 卵スープ 開口笑 牛乳	豚ひき肉、高野豆腐、赤みそ	精白米、強化米、サラダ油、三温糖、でんぶ、ごま油	しょうが、長ねぎ、にんじん、だいこん	2年生は国語で「スーホの白い馬」というお話を学習します。それと関連して教科書にはいろいろな国の昔話や、その土地に伝わるお話が紹介されています。その中のひとつ「王さまと九人のきょうだい」というお話は、中国が舞台になっています。それに合わせて、給食でも中国の料理を選びました。開口笑は、中国のドーナツで、揚けているときに生地がバカッと開く様子が、口を開けて笑っているように見えることから名前がつけられたそうです。	693 kcal	
		揚げずり餅、だし昆布、卵	でんぶ	五香、ごま油		26.1 g	
		卵、調理用牛乳	小麦粉、三温糖、白ごま、揚げ油、サラダ油				
		煎り牛乳					
27 火	☆ 江戸千住ねぎを味わう ☆ しらすふりかけご飯 ぎせい豆腐 焼き江戸千住ねぎ 大根のみそ汁 牛乳	精白米、強化米、白ごま	しらす干し、あおりのり、粉かつお節	精白米、強化米、白ごま	江戸千住ねぎのおいしさを味わってもらうため、シンプルにぶつ切りにして焼き、塩をふって提麦します。 焼き鳥丼、すき焼き、みそ汁、中華スープなどいろいろな食べ方で江戸千住ねぎを給食で提供してきました。みなさんは、どんな食べ方が好きでしたか？	539 kcal	
		しほり豆腐、卵	サラダ油、砂糖	にんじん、干し椎茸、ごまつな		23.5 g	
		だし昆布、油揚げ、生わかめ、赤みそ、白みそ	ごま油	千住ねぎ			
		煎り牛乳		だいこん			
28 水	♡ 2月28日はビスケットの日 ♡ ビスケットパン ポークビーンズ グリーンサラダ 牛乳	卵	食パン、有塩バター、砂糖、粉米ローストアーモンド、小麦粉	にんにく、玉葱、にんじん、ホールトマト缶、トマトピューレ	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。	609 kcal	
		大豆、ベーコン、豚肩肉	オリーブ油、有塩バター、じゃがいも、三温糖、でんぶ	にんにく、玉葱、にんじん、ホールトマト缶、トマトピューレ		25.0 g	
		煎り牛乳				キャベツ、きゅうり、フロッキー、玉葱、りんご	
		煎り牛乳					
29 木	☆ 東京都だって地産地消献立(挿島ねぎ) ☆ 塩焼きそば チーズポテトフライ 挿島ねぎと豆腐のスープ ぶどうゼリー 牛乳	鶏こま肉、ワンナー	焼し中華めん(卵不使用)、サラダ油	にんじん、玉葱、キャベツ、チンゲンツァイ	挿島ねぎとは、江戸千住ねぎと同じ、江戸東京野菜のひとつです。生では辛みが強いですが、熱を加えることで甘みが増すため鍋料理にぴったりです。挿島ねぎは、葉がやわらかいため風や長雨による病気に弱く、生産者がほとんどいなくなり、幻のねぎとなってしまいました。今では昭島市で栽培を復活させようという取組がされています。	527 kcal	
		粉チーズ	じゃがいも、揚げ油			19.6 g	
		木綿豆腐、わかめ(生)		にんじん、長ねぎ			
		粉糖	砂糖	ぶどうストレートジュース			