



2月献立予定表



2022年 2月

文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	ちゃんこうどん 	○	いなり寿司	牛乳, 豚肉, 油揚げ	冷凍うどん, ごま油, 焼きふ こんにゃく, 精白米, 砂糖, 白ごま	にんじん, ごぼう, だいこん 長ねぎ, こまつな	651 kcal 21.9 g 12.9 g
2 水	中華風たきこみご飯	○	ジャンボ餃子 わかめスープ	牛乳, 豚肉, カットわかめ	精白米, もち米, ごま油, 砂糖 調合油, ぎょうざの皮 でんぷん	にんじん, エリンギ, 長ねぎ しょうが, グリンピース, にんにく にら, キャベツ, 玉ねぎ	698 kcal 22.9 g 23.3 g
3 木	親子丼	○	スイートポテトサラダ ほうじ茶プリン	牛乳, 鶏肉, たまご, ベーコン クリーム(乳脂肪), 粉寒天	精白米, しらたき, 砂糖 さつまいも, 調合油, マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ えだまめ, ホールコーン	690 kcal 22.4 g 27.6 g
4 金	ご飯	○	魚のチキッ*甘酢あん 冬野菜みそ汁	牛乳, メルルーサ, 豆腐 カットわかめ, みそ	精白米, でんぷん, 調合油 砂糖	玉ねぎ, ピーマン, にんじん キャベツ, グリンピース, 大根 ほうれんそう, 長ねぎ	614 kcal 24.0 g 17.3 g
7 月	かやくごはん	○	ちくわのチーズフライ ビーフンスープ	牛乳, 油揚げ, 焼き竹輪, 豚肉	精白米, 白ごま, 薄力粉, パン粉 ビーフン, ごま油	ごぼう, にんじん, 長ねぎ ピーマン, こまつな	620 kcal 22.5 g 18.2 g
8 火	和食の日 いわしの蒲焼き丼	○	けんちん汁 ぼんかん	牛乳, まいわし, 鶏肉, 豆腐	精白米, 薄力粉, 米ぬか油, 砂糖 里芋, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ ぼんかん	696 kcal 31.1 g 20.6 g
9 水	黒砂糖パン	○	ラザニア ひよこ豆入り野菜スープ	牛乳, 豚肉, チーズ, ベーコン ひよこめ	黒砂糖パン, マカロニ, 調合油 有塩バター, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん パセリ, セロリ, キャベツ さやいんげん	719 kcal 30.0 g 30.1 g
10 木	五穀ご飯	○	塩こうじハンバーグ 青菜とツナのとえ物 白菜とベーコンのスープ	牛乳, 牛肉, 豚肉, まぐろ缶詰 ベーコン	精白米, 調合油, パン粉, 砂糖	玉ねぎ, ほうれん草, にんじん もやし, はくさい	672 kcal 26.1 g 26.0 g
14 月	誕生日給食 みそラーメン  バレンタイン	○	チョコレート蒸しパン 	牛乳, 豚肉, 赤みそ	蒸し中華めん, ごま油, 調合油 砂糖, ミルクチョコレート 薄力粉	長葱, しょうが, にんにく にんじん, キャベツ, もやし ホールコーン	699 kcal 25.2 g 20.8 g
15 火	ツナのカレーピラフ	○	ポテトのチーズ*焼き オニオンスープ	牛乳, まぐろ缶詰, ベーコン チーズ	精白米, 押麦, 有塩バター, 調合油 じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム ピーマン, 赤ピーマン ホールコーン, パセリ	632 kcal 20.8 g 21.2 g
16 水	焼き肉丼	○	大根の南蛮 春雨スープ	牛乳, 豚肉, 赤みそ	精白米, 調合油, 砂糖, ごま油 はるさめ	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン しょうが, にんにく, だいこん キムチ, キャベツ	657 kcal 25.2 g 20.9 g
17 木	あんこパタートースト	○	コーンシチュー りんご	牛乳, あずき, ベーコン, 鶏肉	食パン, 砂糖, 調合油 じゃがいも, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, クリームコーン ホールコーン, パセリ, りんご	684 kcal 22.8 g 21.9 g
18 金	チャーハン	○	わんたんスープ 大学芋	牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, 調合油, ワンタンの皮 さつまいも, 砂糖, 水あめ, 白ごま	しょうが, にら, 長ねぎ えのきたけ, はくさい	679 kcal 21.6 g 19.1 g
21 月	カレーライス	ジ ョ ア	フレンチサラダ	牛乳, 豚肉	精白米, 調合油, 有塩バター	にんにく, しょうが, セロリ 玉ねぎ, にんじん, じゃがいも キャベツ, きゅうり, ホールコーン	639 kcal 18.2 g 21.3 g
22 火	スパゲティカルボナーラ	○	イタリアンサラダ	牛乳, ベーコン, プロセスチーズ クリーム, ピザチーズ	スパゲティ, 調合油, 有塩バター 薄力粉	玉ねぎ, にんにく, マッシュルーム パセリ, キャベツ, にんじん きゅうり	690 kcal 26.8 g 29.2 g
24 木	コーン入り茶飯	○	魚のマヨネーズ焼き 明日葉めん入りすまし汁	牛乳, メルルーサ 粉チーズ, カットわかめ	精白米, マヨネーズ(卵黄なし) パン粉, あしたばうどん	ホールコーン, 玉ねぎ, パセリ にんじん, だいこん, 長ねぎ	626 kcal 23.8 g 19.1 g
25 金	ビスケットトースト 	○	カントリースープ プロセスチーズ	牛乳, たまご, 豚肉, プロセスチーズ	食パン, 有塩バター, 砂糖 薄力粉, 調合油, じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, えだまめ	617 kcal 21.7 g 27.0 g
28 月	わかめごはん	○	キャベツメンチ 三平汁	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚肉 塩ざけ, 白みそ	米, 調合油, パン粉, 薄力粉 こんにゃく, 里芋	玉ねぎ, キャベツ, にんじん だいこん, はくさい, 長ねぎ	673 kcal 26.8 g 19.0 g

※コロナ感染対策で、配膳時間短縮の為、2食器までの簡易献立になっています。



令和4年2月1日
 文京区立大塚小学校
 校長 田村 純子
 栄養士 鈴木 真奈美

給食の時間もコロナ感染予防

給食当番以外



換気をしっかり
おこな
行おう

手はせっけんを使ってすみずみまで
ていねいに洗おう



机の上をきれいに



えほう 恵方巻きのお話

※現在は給食当番は行っておりません。

節分に関係の深い食べ物という、大豆や
いわしが思い出されます。近年になって、
もう1つ食べられるようになってきたものに
「恵方巻き」があります。節分の日に食べる
太巻きずしのことです。



Qクイズ

恵方巻きは切らずに丸かじりするのはなぜでしょう？

Aコタエ

切らないことが縁を切らないという事につながるから

* 成長期は丈夫な骨づくりに大切な時期 *

「骨量」とは骨の中
のミネラルの密度のこ
とで、骨の強さを測る
目安になります。人間
の骨量は、小学校高学
年から高校にかけての成長期に最も増
えます。この時期に上手に骨量を増やせ
るとその人の最大骨量も増加し、丈夫な
骨になります。でもこの時期に無理なダ
イエットや偏った食事をしてしまうと、
カルシウムやたんぱく質など、骨をつく
る栄養素が不足し、骨づくりに悪影響を
及ぼします。豆（大豆）やいわしの丸干
しなど節分の食べ物は、このカルシウム
とたんぱく質を豊富に含む食べ物です。



愛する人たちの日

2月14日が近づくと、なにやらそそ
わしてくる人もいますね。さて、時は、
古代ローマ帝国。当時の皇帝は、若者が
戦争に行かないのは、家族や恋人から離
れたくないからだと考え、自由に愛し合
って結婚することを禁止しました。でも
司祭のバレンタインは内緒で結婚させて
いたのです。しかしついに皇帝に知れ、
彼はこの日に処刑されてしまいました。
後にバレンタインは恋人たちの守護神と
なり、この日を記念して贈り物を交換す
るようになりました。
女の子からだ
けチョコレートを
贈るのは日本だけ
の風習のようです。

