

# 令和4年度 2月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	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	1食分 たんぱく質 脂質
1 水	シーフードカレーライス	○	鳥がら,豚肉,いか 短冊,むきえび	米,おおむぎ(米粒麦),調合油,じゃがいも,サラダ油,薄力粉	しょうが,玉葱,にんにく,にんじん	656 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	20.9 g
	果物(スイートスプリング)				スイートスプリング	18.4 g
2 木	高野豆腐のそぼろごはん	○	鶏肉(挽肉),高野豆腐	米,油,上白糖	しょうが,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ,さやいんげん	644 kcal
	ごまみそ汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,カットわかめ	じゃがいも,白ねりごま	だいこん,えのきたけ,ねぎ	26.1 g
	果物(はるみ)				はるみ	20.3 g
3 金	いわしの蒲焼丼	○	まいわし	米,おおむぎ(米粒麦),でんぷん,油,上白糖	しょうが,しょうが汁	676 kcal
	鬼たいじる		削り節(だし),豚肉,油揚げ,蒸しかまぼこ	でんぷん	ごぼう,にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ,しょうが汁	25.9 g
	うぐいすきなこ豆			上白糖		22.1 g
6 月	ごはん	○		米		628 kcal
	海苔の佃煮		もみ海苔	三温糖		27.6 g
	かんころ大根の卵焼き		鶏肉(挽肉),たまご	油,上白糖	切干しだいこん,にんじん,万能ねぎ	20.1 g
	呉汁		豚肉,削り節(だし),木綿豆腐,大豆,赤みそ,白みそ,カットわかめ	ごま油,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな,ねぎ	
7 火	セサミトースト	○		食パン,マーガリン,白ねりごま,グラニュー糖,上白糖,白すりごま		607 kcal
	内藤かぼちゃのクリームスープ		鳥がら,鶏もも,いんげんまめ,牛乳	炒め油,コーンスターチ	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,日本かぼちゃ	22.6 g
	昆布サラダ		塩昆布	調合油,ごま油,上白糖	にんじん,もやし,キャベツ,こまつな	27.4 g
	果物(でこぼん)				でこぼん	
8 水	じゃこゆかりごはん	○	ちりめんじゃこ	米,おおむぎ(米粒麦)	ゆかり	627 kcal
	小いわしのカレー揚げ		こいわし	でんぷん,揚げ油		24.3 g
	鶏肉と里芋の煮物		鶏もも,削り節(だし),板なしかまぼこ	油,上白糖,こんにゃく,さといも	にんじん,だいこん,こまつな	20.5 g
9 木	豆腐のうま煮丼	○	豚肉,鳥がら,木綿豆腐	米,油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,エリンギ,はくさい,ヤングコーン,にら	620 kcal
	しらすとわかめのサラダ		カットわかめ,しらす干し	上白糖,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん	26.1 g
	果物(いちご)				いちご	19.9 g
10 金	れんこんのきんぴらごはん	○	豚肩ロース	米,ごま油,しらたき,三温糖	れんこん,にんじん	614 kcal
	揚げ魚の姫柚子風味		たら	でんぷん,油,上白糖	だいこん,ゆず(果皮,生)	25.6 g
	くずきり汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ	くずきり	ごぼう,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ,しょうが汁	22.4 g

2月6日は「海苔の日」です。

東京湾では、昭和37年の埋め立てまでの間、海苔の養殖が盛んに行われていた歴史があります。2月6日の給食では、海苔の佃煮を給食で手作りし、のり養殖の歴史について伝えます。

今月の給食目標 好き嫌いしないで食べよう

- 好き嫌いをしないで食べることができる。
- 苦手な食べ物でもチャレンジする気持ちが持てる。
- バランスよく食べることの大切さを理解する。



# 令和4年度 2月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	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	1杯 - たんぱく質 脂質
13月	天津丼	○	たまご	米,ごま油,上白糖,でんぷん	にんじん,玉葱,こねぎ,しょうが汁	611 kcal
	わかめスープ		鳥がら,豚肉,木綿豆腐,カットわかめ	ごま油	しょうが,にんじん,玉葱,えのきたけ	23.5 g
	果物(はるか)				はるか	19.0 g
14火	ダブルココアトースト	○		ココアパン,マーガリン,上白糖,グラニュー糖		616 kcal
	ラッキーポトフ		鳥がら,ベーコン,豚肉	油,じゃがいも	しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,キャベツ,パセリ	14.6 g
	こんにゃくサラダ			糸こんにゃく,調合油,上白糖	もやし,きゅうり,にんじん	22.2 g
15水	カレーうどん	○	削り節(だし),豚肉,油揚げ,カットわかめ	冷凍うどん,油,でんぷん	玉葱,にんじん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	657 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆,かえり煮干し	でんぷん,さつまいも,揚げ油,上白糖,白いりごま		26.8 g
	果物(津のかがやき)				津のかがやき	25.2 g
16木	パエージャ	○	鶏肉,むきえび,いか 短冊	米,米粒麦,サラダ油,炒め油	にんにく,玉葱,トマト水煮(ダイス缶),レモン(果汁,生),赤ピーマン,ピーマン	602 kcal
	鶏肉の香草パン粉焼き		鶏肉切り身	パン粉(乾燥),オリーブ油	にんにく	35.3 g
	野菜スープ		豚肉,鳥がら	調合油,じゃがいも	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,しょうが,キャベツ,こまつな	19.4 g
17金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,米粒麦		602 kcal
	魚のあけほの焼き		鯖	マヨネーズ	にんじん	25.9 g
	菜の花入りみそ汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	調合油,じゃがいも	にんじん,玉葱,なばな,ねぎ	24.2 g
20月	あんかけ焼きそば	○	豚肉,鳥がら	ごま油,蒸し中華めん,油,でんぷん	にんじん,玉葱,しょうが,はくさい,もやし,ねぎ,青梗菜	645 kcal
	じゃがいものチリソース			じゃがいも,油,上白糖,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱	26.3 g
	フルーツヨーグルト		加糖ヨーグルト		みかん,バイン(缶)チビット	20.8 g
21火	ヨーグルトフレンチトースト	○	ヨーグルト(無糖),たまご	食パン(),上白糖,マーガリン,グラニュー糖	レモン(全果,生)	624 kcal
	ミネストローネスープ		ベーコン,鳥がら,ひよこまめ,豚肉	油,じゃがいも	セロリー,にんじん,玉葱,しょうが	22.7 g
	ツナサラダ		ツナ(油漬)	調合油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン(果汁,生)	27.1 g
22水	ごはん	○		米		619 kcal
	ひじきのふりかけ		干ひじき,糸削り	三温糖,白いりごま		31.7 g
	鮭のちゃんちゃん焼き		生鮭,豚ひき肉,白みそ	炒め油,上白糖,でんぷん,バター	にんじん,キャベツ,ホールコーン,ぶなしめじ,ピーマン	19.5 g
	さつまいものみそ汁		鶏肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	さつまいも	だいこん,ねぎ	
24金	ミルクパン	○		ミルクパン()		603 kcal
	ハンバーグ		豚ひき肉,おから,干ひじき,豆乳	上白糖	玉葱	23.4 g
	ポイルキャベツ				キャベツ,こまつな	20.5 g
	品川かぶのスープ		ベーコン,豚肉,鳥がら,レンズまめ	調合油,じゃがいも	玉葱,にんじん,しょうが,キャベツ,かぶ,ホールコーン,こまつな	
27月	ごまごはん	○		米,白いりごま		604 kcal
	豆腐ホールの甘酢あんかけ		干ひじき,たらすりみ,鶏肉(挽肉),押し豆腐	調合油,でんぷん,油,揚げ油,上白糖	にんじん,玉葱	23.4 g
	わかめスープ		鳥がら,鶏肉,カットわかめ	調合油,ごま油	しょうが,玉葱,もやし	20.9 g
	果物(みかん)				みかん	
28火	サーモンとほうれん草のクリームパスタ	○	生鮭,ベーコン,鳥がら,牛乳,生クリーム,パルメザンチーズ	生パスタ,オリーブ油,調合油,コンスターチ	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),しょうが,ほうれんそう	649 kcal
	コーンサラダ			サラダ油,上白糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン,こまつな	31.2 g
	果物(ネーブル)				ネーブル	22.1 g

学校給食実施基準：エネルギー611~689kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー625kcal たんぱく質25.3g 脂質21.8g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を提供しています。