

令和5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材料 - たんぱく質 脂質
1 木	豆腐のうま煮丼	○	豚肉,鳥がら,木綿豆腐	米,サラダ油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, 干し椎茸,はくさい,ねぎ,にら	603 kcal
	わかめサラダ		カットわかめ	上白糖,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん	24.0 g
	果物(スイートスプリング)				スイートスプリング	18.0 g
2 金	福豆ごはん	○	油揚げ,大豆	精白米,サラダ油,炒め油,上白糖	にんじん	617 kcal
	いわし入みつみれ鍋		たら すり身,いわし すり身,白 みそ,削り節(だし),木綿豆腐,かま ぼこ	上白糖,でんぷん	ねぎ,しょうが,にんじん,はくさい, こまつな	22.1 g
	ほっこいさつまいも		さつまいも,でんぷん,揚げ油,上白 糖,白いりごま			19.6 g
5 月	ピリヤニ	○	鶏肉	精白米,押麦,サラダ油,炒め油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, ピーマン	602 kcal
	カレースープ		鳥がら,鶏肉,レンズまめ(乾)	サラダ油,じゃがいも,上白糖,コー ンスターチ	にんにく,しょうが,玉葱	23.2 g
	にんじンドレッシングサラダ			サラダ油,上白糖	キャベツ,もやし,にんじん,ホール コーン	18.0 g
6 火	ごはん	○		精白米		613 kcal
	海苔の佃煮		もみ海苔	三温糖		28.8 g
	親子たまご焼き		鶏肉(焼肉),たまご	炒め油,上白糖	にんじん,万能ねぎ	20.3 g
	なめこ汁		昆布(だし),削り節(だし),豚肉,木綿 豆腐,白みそ,赤みそ	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ま いだけ,ねぎ,こまつな,なめこ	
7 水	レモンシュガートースト	○		食パン,バター,上白糖,グラニュー 糖	レモン(果汁,生),レモン(全果,生)	595 kcal
	ホワイトシチュー		鳥がら,豚肉,いんげんまめ(乾),調 理用牛乳,生クリーム	サラダ油,じゃがいも,コーンス ターチ	しょうが,にんじん,玉葱,マッシュ ルーム(水煮),ほうれんそう	23.5 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじ ん	24.9 g
8 木	拝島ねぎ入り焼き鳥丼	○	鶏肉	米,サラダ油,上白糖	玉葱,しょうが,ねぎ,葉ねぎ	616 kcal
	豆豚汁		昆布(だし),削り節(だし),豚肉,大 豆,木綿豆腐,カットわかめ,白みそ, 赤みそ	サラダ油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	26.9 g
	果物(はるか)				はるか	15.0 g
9 金	上海あんかけ焼きそば	○	豚肉,鳥がら,いか 短冊,むきえび	ごま油,蒸し中華めん,サラダ油,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	611 kcal
	ポテトのチリソース		じゃがいも,揚げ油,サラダ油,上白 糖,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱	23.2 g	
	果物(ほんかん)				ほんかん	22.2 g
13 火	きざみない寿司	○	油揚げ	米,上白糖,白いりごま		615 kcal
	鯖の塩麹焼き		鯖			27.1 g
	初午団子汁		昆布(だし),削り節(だし),鶏肉(薄 切り),絹ごし豆腐	サラダ油,さといも,でんぷん,白玉 粉	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ, こまつな	18.9 g
14 水	スパゲッティクリームソース	○	ベーコン,鶏肉,鳥がら,調理用牛乳, 生クリーム,バルメサンチース	スパゲッティ(ハーフ),オリーブ油, サラダ油,コーンスターチ	にんにく,玉葱,エリンギ,しょうが, ほうれんそう	617 kcal
	昆布サラダ		塩昆布	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	25.7 g
	おとうふブラウニー		絹ごし豆腐	上白糖,サラダ油		21.9 g
15 木	ごはん	○		精白米		632 kcal
	鯖のごぼうだれかけ		さば	米粉,でんぷん,揚げ油,サラダ油,三 温糖,白いりごま	ごぼう,しょうが	24.3 g
	もずくのみそ汁		昆布(だし),削り節(だし),鶏肉(薄 切り),沖縄もずく(塩蔵,塩抜き),赤 みそ,白みそ	じゃがいも	ごぼう,だいこん,ねぎ	19.8 g
	果物(不知火)				不知火	
16 金	ごまトースト	○		食パン,マーガリン,白すりごま,白 ねりごま,グラニュー糖,上白糖		616 kcal
	コーンシチュー		豚肉,鳥がら,調理用牛乳	サラダ油,コーンスターチ	にんじん,玉葱,しょうが,ホール コーン,クリームコーン	23.1 g
	ポテトサラダ			じゃがいも,サラダ油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	26.3 g

行事食
節分

世界の料理
インド

海苔の日

江戸東京野菜
拝島ねぎ

行事食
初午

バレンタインデー

ぶんきょう
和食

文京区
和食の日

令和5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	たんぱく質 たんぱく質 脂質
19月	チャーハン	○	豚肉	米, サラダ油, ラード, 上白糖, ごま油	にんにく, にんじん, ねぎ	637 kcal
	たら唐揚げ 甘酢あん		たら(角)	でんぷん, 揚げ油, 上白糖	にんにく, しょうが	26.3 g
	春雨スープ		鳥がら, 鶏肉(薄切り), 木綿豆腐, カットわかめ	サラダ油, 緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, 玉葱, えのきたけ, ねぎ, こまつな	20.6 g
20火	ごはん	○		精白米		621 kcal
	すき焼き風煮		豚肉もも(薄切り), 焼き豆腐	サラダ油, 三温糖, しらたき	玉葱, にんじん, ごぼう, 切干しだいこん, はくさい, ねぎ	25.7 g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	玉葱, こまつな	18.7 g
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	
21水	ドライカレーライス	○	豚き肉, 鳥がら, 大豆	米, サラダ油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, 干しぶどう	602 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	19.8 g
	フルーツポンチ			上白糖	パイ(缶)チビット, 黄桃(缶), 温州蜜柑缶詰(果肉)	14.9 g
22木	れんこんのきんぴらごはん	○	豚き肉	精白米, サラダ油, ごま油, 上白糖, 白いりごま	れんこん, にんじん	614 kcal
	鯖の文化干し		鯖文化干し			27.0 g
	くずきり汁		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉(薄切り), 油揚げ	くずきり(乾)	ごぼう, にんじん, えのきたけ, はくさい, ねぎ, こまつな	24.5 g
26月	かきたまうどん	○	厚削り節(だし), 昆布(だし), 鶏肉(薄切り), たまご	冷凍 細うどん, サラダ油, こんにゃく, でんぷん	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	615 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆, かえり煮干し	でんぷん, 揚げ油, じゃがいも, 上白糖, 白いりごま		28.1 g
	果物(はるか)				はるか	23.3 g
27火	ごはん	○		米		618 kcal
	ハンバーグ		豚き肉, 豆乳	サラダ油, 上白糖, 三温糖	玉葱	23.6 g
	きのこのペンネ		ベーコン	ペンネ, 炒め油	にんにく, しめじ, えのきたけ, エリンギ	20.9 g
	ジュリエンスープ		鳥がら, 豚肉	サラダ油	しょうが, にんじん, 玉葱, はくさい	
28水	玄米ごはん	○		米, 水稲穀粒(玄米)		602 kcal
	ひじきふりかけ		干ひじき(7分ゆで), かつお節	グラニュー糖, 白いりごま		26.6 g
	きびなごのからあげ		きびなご	でんぷん, 大豆油	しょうが, ねぎ	17.6 g
	いかと里芋の煮物		鶏もも(薄切り), 削り節(だし), いか(短冊), 油揚げ	サラダ油, こんにゃく, 上白糖, さといも	にんじん, 干し椎茸, だいこん, しょうが, こまつな	
29木	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, サラダ油, グラニュー糖	レモン(果汁, 生)	586 kcal
	かぶのポトフ		鳥がら, 豚肉	サラダ油, じゃがいも, マカロニ	しょうが, にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, かぶ, かぶ(葉)	24.1 g
	ベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	23.3 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。

和食の日交流自治体の旅・盛岡市友好都市提携5周年記念事業給食を実施します！

岩手県盛岡市と文京区は、友好都市提携5周年です。

そこで、盛岡市で実施された「石川啄木ゆかりの給食」の献立を参考に、石川啄木のうたの世界を感じられる献立を実施します。この日の給食には、盛岡市産の精米「銀河のしずく」と、銀河のしずくを使用したみそ「もりおか城下町みそ」を使用します。

今月の給食目標 好ききら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。

学校給食実施基準：エネルギー611~650kcal 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612kcal たんぱく質24.9g 脂質20.5g 食塩相当量2.1g

※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。