



2月献立予定表



2024年 2月

文京区立大塚小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	チャーハン	○	豚ひき肉	精白米, 調合油	しょうが, にら, 長ねぎ	664 kcal
	わんたんスープ		豚肉	ワンタンの皮	しょうが, にら, えのきたけ, はくさい	27.1 g
	肉団子のコーン蒸し		豚肉	でんぷん	玉ねぎ, しょうが, にんにく, ホールコーン	23.0 g
2 金	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	精白米, ごま油, 白ごま でんぷん	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, にら レモン	631 kcal
	小松菜とわかめのみそ汁		豆腐, カットわかめ, 豆みそ	じゃがいも	小松菜, 玉ねぎ	21.4 g
						25.9 g
5 月	ジョア	ジ ョ ア	ヨーグルト			676 kcal
	ウィンナー入りオムライス		ウィンナー, たまご	精白米, 調合油	玉ねぎ, ピーマン	30.4 g
	レンズ豆のスープ		レンズまめ, 鶏肉, ベーコン	でんぷん	玉ねぎ, キャベツ, ピーマン, にんじん しょうが, セロリー	23.8 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 調合油	えだまめ, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	
6 火	野菜たっぷりちゃんぽん	○	豚肉, ハム	中華麺, ごま油, 調合油 でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, ピーマン 玉ねぎ, キャベツ, もやし, こまつな ホールコーン, 長ねぎ	606 kcal
	さつまいもパイ			さつまいも, 砂糖 ぎょうざの皮, 調合油	パインアップル	19.2 g
						23.1 g
7 水	豆腐のカレー煮丼	○	豚肉, 豆腐	精白米, ごま油, 砂糖, でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ エリンギ, こまつな	697 kcal
	BLTスープ		ベーコン		しょうが, ぶなしめじ, にんじん, レタス トマト, パセリ	25.7 g
	バナナケーキ		たまご, 牛乳	調合油, 有塩バター, 砂糖 薄力粉	バナナ	25.1 g
8 木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		650 kcal
	根菜のみそグラタン		牛乳, 白みそ, 豚肉 生クリーム, チーズ	調合油, じゃがいも, 有塩バター 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, れんこん	26.7 g
	かぼちゃスープ		鶏肉	普通はるさめ	玉ねぎ, 西洋かぼちゃ, 小松菜	27.1 g
9 金	ごまご飯	○		精白米, 白ごま		693 kcal
	いかのかりんとうがらめ		いか	でんぷん, 米ぬか油, 砂糖	しょうが	24.2 g
	わかめのみそ汁		赤みそ, カットわかめ	じゃがいも	玉ねぎ	16.2 g
	りんごコンポート			砂糖	りんご, レモン(果汁, 生)	
13 火	ご飯	○		精白米		633 kcal
	鯖の塩焼き		たいせいようさば			21.7 g
	のり粉ふきいも		あおのり	じゃがいも		19.7 g
	明日葉めん入りすまし汁		カットわかめ	あしたぼうどん	にんじん, だいこん, 長ねぎ	
	みかん★和食の日				みかん	
14 水	スパゲッティミートソース	○	豚肉	マカロニ・スパゲッティ 調合油, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん マッシュルーム, ホールトマト, ピース	695 kcal
	オニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ, にんじん, パセリ	27.9 g
	チョコレートプリン		てんぐさ(角寒天), 牛乳	砂糖, ミルクチョコレート		25.7 g
	★バレンタイン					

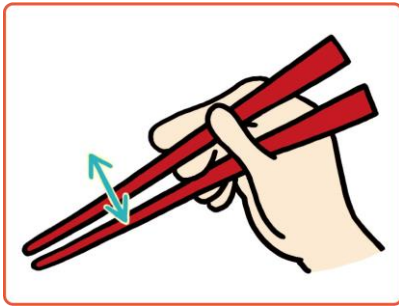
15 木	かやくごはん	油揚げ	精白米, 白ごま	ごぼう, にんじん	634 kcal
	ちくわのチーズフライ	焼き竹輪, チーズ	薄力粉, パン粉, 米ぬか油		26.3 g
	ビーフンスープ	豚肉	ビーフン, ごま油	にんじん, 長ねぎ, ピーマン, こまつな	23.3 g
16 金	コッペパン		コッペパン		620 kcal
	手作りソーセージ	豚肉, 牛乳	パン粉, 砂糖, でんぷん, 調合油	玉ねぎ, にんにく, セロリー, パセリ	28.5 g
	鶏肉のトマトシチュー	鶏肉	調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, グリンピース	33.1 g
19 月	北海道ほたてのクリームライス	ほたてがい(貝柱), ベーコン 牛乳, 生クリーム	精白米, 調合油, 有塩バター 薄力粉	玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ	698 kcal
	冬野菜サラダ		じゃがいも, はちみつ, 調合油	ホールコーン, カリフラワー, キャベツ ブロッコリー	28.3 g
					33.2 g
	★誕生日給食				
20 火	ひえご飯		精白米, ひえ		636 kcal
	鶏のすき焼き風煮	鶏肉, 豆腐	調合油, こんにやく, じゃがいも 砂糖, 焼きふ	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, 長ねぎ	29.1 g
	じゃがいものみそ汁	たまご, 赤みそ	じゃがいも	にんじん, 長ねぎ, トウモロコシ	20.1 g
	★いしかわたくぼく ふるさと給食				
21 水	チリビーンズライス	ベーコン, 豚肉, 大豆	精白米, 調合油, じゃがいも 薄力粉, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン トマトジュース	603 kcal
	イタリアンサラダ	プロセスチーズ	調合油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ にんにく	22.1 g
					19.0 g
22 木	ジャージャー麺	豚肉, 赤みそ	蒸し中華めん, 調合油, 砂糖 ごま油, でんぷん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, もやし	670 kcal
	ねぎとベーコンのスープ	ベーコン	調合油	長ねぎ, にんじん	29.9 g
	ポテトのチーズ焼き	ピザチーズ	じゃがいも, 調合油		30.5 g
26 月	いわしのかば焼き丼	まいわし	精白米, 薄力粉, 米ぬか油, 砂糖	あさつき	625 kcal
	豚汁	豚肉, 豆腐, 赤みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, 長ねぎ	25.4 g
	こんにやくサラダ		こんにやく, 白ごま, 砂糖 ごま油, ひまわり油	にんじん, もやし, きゅうり	22.5 g
27 火	ビスケットトースト	たまご	食パン, 有塩バター, 砂糖 薄力粉		613 kcal
	じゃがいものカントリースープ	豚肉	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	20.3 g
	ツナとキャベツのサラダ	まぐろ缶詰	調合油, マヨネーズ(卵無し)	キャベツ, にんじん, きゅうり	30.0 g
28 水	高野豆腐のそばろご飯	鶏肉, 高野豆腐	精白米, 調合油, 砂糖	にんじん, グリンピース, しょうが	659 kcal
	じゃがたまスープ	ベーコン, たまご	じゃがいも, でんぷん	玉ねぎ, にんじん	26.5 g
	ミルクティゼリー	てんぐさ(角寒天), 牛乳	砂糖	紅茶	21.6 g
29 木	カレーライス	豚肉	精白米, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん りんご	636 kcal
	コーンサラダ		調合油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん ホールコーン, 玉ねぎ	20.0 g
					23.6 g



令和6年1月 31日
 文京区立大塚小学校
 校長 田村 純子
 栄養士 鈴木 真奈美

はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう



正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



やってはいけないはしの使い方

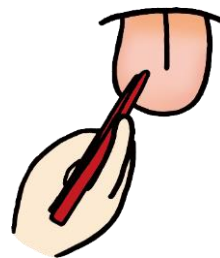
さしばし



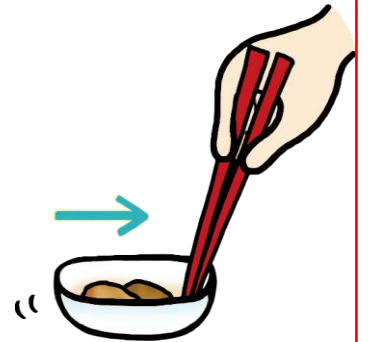
さぐりばし



ねぶりばし



よせばし



食物アレルギーへの理解を深めよう

★特定原材料：8品目（義務表示）



食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。