

2月献立予定表



2021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月	五穀ご飯	○	魚のマヨネーズ焼き 豚汁	牛乳、メルルーサ、豚肉、白みそ 赤みそ	精白米、押麦、ひえ、きび マヨネーズ、調合油 じゃがいも、こんにやく	玉ねぎ、ほんしめじ、にんじん だいこん、長ねぎ	697 kcal 27.0 g 26.7 g
2火	大豆入りドライカレー	○	マセドアンサラダ ごまミルクプリン <節分・大豆料理>	牛乳、豚肉、大豆、てんぐさ	精白米、調合油、じゃがいも ねり白ごま、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、にんじん、えだまめ キャベツ	695 kcal 25.9 g 21.1 g
3水	しょうゆラーメン	○	じゃがいももち みかん	牛乳、豚肉、チーズ	中華めん、ごま油、調合油 じゃがいも、でんぶん	にんじん、玉ねぎ、もやし こまつな、にんにく、長ねぎ みかん	675 kcal 26.8 g 16.1 g
4木	ご飯	○	家常豆腐 卵スープ	牛乳、豚肉、赤みそ、豆みそ 生揚げ、たまご	精白米、調合油、砂糖、でんぶん ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ キャベツ、にんじん、玉ねぎ 小松菜、こまつな	668 kcal 28.2 g 23.0 g
5金	きのこごはん	○	ひじき入り卵焼き 野菜のごまかけ みそ汁	牛乳、油揚げ、鶏肉、ひじき たまご、赤みそ、白みそ カットわかめ	精白米、調合油、砂糖、白ごま じゃがいも	ぶなしめじ、えのきたけ にんじん、えだまめ、玉ねぎ こまつな、もやし、キャベツ	643 kcal 27.0 g 20.2 g
8月	ツナカレーピラフ	○	ポテトのチーズ [®] 焼き お豆のスープ	牛乳、まぐろ缶詰、ベーコン チーズ、ひよこまめ レンズまめ	精白米、おおむぎ、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、セロリ	697 kcal 24.2 g 21.5 g
9火	ビスキュイトースト	○	ポトフ りんご	牛乳、たまご、豚肉、ウィンナー ベーコン	食パン、バター、砂糖、薄力粉 調合油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ こまつな、りんご	673 kcal 22.3 g 26.8 g
10水	麦ご飯	○	寒さばの塩焼き 肉豆腐 春雨サラダ	牛乳、まさば、豚肉、豆腐	精白米、おおむぎ、調合油 こんにやく、砂糖、はるさめ ごま油	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ もやし、きゅうり	672 kcal 28.6 g 25.0 g
12金	ジャージャー麺	○	コーンサラダ チョコットマフィン <14日バレンタイン>	牛乳、豚肉、赤みそ、豆みそ たまご	蒸し中華めん、調合油、砂糖 でんぶん、ごま油、バター 薄力粉、砂糖、ココア ミルクチョコレート	もやし、にんじん、きゅうり 玉ねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、ホールコーン	642 kcal 22.9 g 24.4 g
15月	ミルクパン	シ ョ ア	白菜のクリーム煮 フレンチサラダ <お誕生日給食>	ヨーグルト、ベーコン 豚肉、牛乳、クリーム 2月生まれの児童にデザート	ミルクパン、調合油、じゃがいも バター、薄力粉、砂糖	にんじん、玉ねぎ、はくさい グリーンピース、キャベツ ホールコーン、ブロッコリー	634 kcal 22.4 g 23.0 g
16火	かやくごはん	○	茶碗蒸し 肉じゃが	牛乳、油揚げ、たまご、板なしかま ぼこ、豚肉	精白米、白ごま、調合油 こんにやく、じゃがいも、砂糖	ごぼう、にんじん、まいたけ えだまめ、糸みつば、玉ねぎ	662 kcal 26.2 g 19.7 g
17水	みそ煮込みうどん	○	小松菜のおひたし 抹茶蒸しパン	牛乳、鶏肉、油揚げ 板なしかまぼこ、豆みそ 赤みそ、生わかめ、焼きのり たまご	冷凍うどん、砂糖、調合油、薄力粉 甘納豆(あずき)	ごぼう、にんじん、長ねぎ はくさい、こまつな、もやし キャベツ	665 kcal 26.0 g 20.6 g
18木	キャロットライス	○	ヘルシーハンバーグ 味噌汁 ぼんかん	牛乳、豆腐、豚肉、たまご、白みそ、 赤みそ	精白米、バター、調合油、パン粉	にんじん、玉ねぎ、こまつな 大根、万能ねぎ、ぼんかん	667 kcal 25.9 g 20.9 g
19金	菜飯	東 京 牛 乳	さんまのかば焼き わかめごま酢 おくずかけ(宮城県) <和食献立の日>	牛乳、さんま、生わかめ、油揚げ	精白米、調合油、白ごま、でんぶん 砂糖、ごま油、里芋、しらたき 焼きふ	こまつな、しょうが、だいこん きゅうり、ごぼう、にんじん さやいんげん	680 kcal 23.9 g 25.9 g
22月	黒砂糖パン	○	ズッキーニのグラタン 北ドイツ風ポテトサラダ 清見オレンジ <ドイツ料理の日>	牛乳、豚肉、チーズ ベーコン	黒砂糖パン、調合油、じゃがいも 砂糖	ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん えだまめ、きゅうりのピクルス オレンジ	671 kcal 25.4 g 27.7 g
24水	高野豆腐のそぼろご飯	○	さつま汁 ゆかりあえ	牛乳、鶏肉、高野豆腐、豚肉 白みそ、赤みそ	精白米、おおむぎ、調合油、砂糖 さつまいも	にんじん、しょうが、だいこん 葉ねぎ、キャベツ、きゅうり	626 kcal 23.6 g 17.0 g
25木	ごまご飯	○	鮭のチャンチャン焼き ブロッコリーのおかかあえ のっぺい汁	牛乳、ぎんざけ、白みそ かつおぶし、鶏肉、豆腐、油揚げ	精白米、白ごま、調合油 こんにやく、でんぶん	にんじん、ピーマン、キャベツ エリンギ、ぶなしめじ ブロッコリー、ごぼう、だいこん	627 kcal 27.8 g 20.3 g
26金	スパゲッティ トマトソース	○	白菜とベーコンのスープ バナナケーキ	牛乳、豚肉、ベーコン、たまご	スパゲッティ、調合油 バター、砂糖、薄力粉	セロリ、にんにく、しょうが にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、ホールトマト パセリ、はくさい、バナナ	689 kcal 23.4 g 20.2 g

給食だより 2月号

令和3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



2月は「にげる」と言うように、あっという間に「にげて」過ぎてしまう月です。
寒い冬は早く過ぎて、暖かい春を待ちこがれるという今日この頃ですね。
さて、2月2日は節分、3日は立春と暦の上では春になっていきますが、まだまだ寒い日が続いています。色々な食べ物をバランスよく食べて、感染症に負けない丈夫な体を作りましょう。

かぜの予防と食事



体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



※現在、感染症対策で、給食は教職員が配膳しています。
給食室では 献立の工夫や、食器の数を減らしてアルミカップ等を使用し、スムーズな配膳に協力しています。
そのような状況でも、大塚小の子供たちは給食を残さな
いで良く食べてくれています。