献立表　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 月	こんぶごはん	○	刻み昆布,豚肉	水稲穀粒(精白米),赤米,砂糖,調合油	にんじん	602 kcal
	いわしのカレーふうみ		まいわし	でんぷん,薄力粉,調合油	しょうが	26.8 g
	おひたし				こまつな,はくさい,にんじん	21.1 g
	みそしる		豆腐,白みそ,赤みそ		なめこ,万能ねぎ	2.5 g
4 火	コーンいりちゃめし	○		水稲穀粒(精白米)	ホールコーン	614 kcal
	おでん		こんぶ,さつま揚げ,つみれ, 焼き竹輪,がんもどき	砂糖,こんにゃく,じゃがいも,竹輪ふ	だいこん,にんじん	22.8 g
	はくさいのかおりづけ				はくさい,こまつな,ゆず	13.3 g
	みたらしだんご		豆腐	白玉粉,上新粉,砂糖,でんぷん		3.1 g
5 水	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		626 kcal
	ジャージャンどうふ		豚肉,赤みそ,豆みそ,生揚げ	調合油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ, にんじん,玉ねぎ,チンゲンツァイ	25.2 g
	もやしのごまずあえ			ごま油,砂糖,白ごま	もやし,こまつな,にんじん	23.0 g
						2.1 g
6 木	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		621 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		豚肉	調合油,砂糖	玉ねぎ,しょうが	28.9 g
	おかかおひたし		かつおぶし	砂糖	こまつな,はくさい,キャベツ	20.2 g
	かすじる		生揚げ,しろさけ,赤みそ,白みそ	里芋	にんじん,だいこん,玉ねぎ,長ねぎ	2.4 g
7 金	ココアあげパン	○		コッペパン,砂糖,なたね油		636 kcal
	ふゆやさいのカレースープ		鶏肉,豚肉	おおむぎ(押麦)	にんにく,にんじん,玉ねぎ,セロリー,だいこん,はくさい	21.8 g
	コーンサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	24.6 g
	おかしなめだまやき		寒天,牛乳	砂糖		2.3 g
10 月	ツナのカレーピラフ	○	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦), 有塩バター,調合油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶詰), ピーマン,赤ピーマン,ホールコーン	680 kcal
	ポテトのチーズやき		ベーコン,チェダーチーズ	じゃがいも,調合油	玉ねぎ,パセリ	24.5 g
	ポパイスープ		ベーコン,鶏肉	調合油	にんじん,玉ねぎ,ほうれんそう,えのきたけ	24.7 g
						2.6 g
12 水	ガーリックチーズトースト	○	プロセスチーズ	食パン,有塩バター	にんにく,パセリ	646 kcal
	あおのりポテトビーンズ		大豆,あおのり	でんぷん,じゃがいも,なたね油		24.6 g
	ポトフ		豚肉	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ	27.7 g
	オレンジ				オレンジ	2.3 g
13 木	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		648 kcal
	さかなのあまずあんかけ		シルバー	でんぷん,なたね油,調合油,砂糖	長ねぎ,しょうが,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	24.2 g
	きりぼしとベーコンのソテー		ベーコン	ごま油	切干しだいこん,にんにく,みずな	20.9 g
	みそしる		赤みそ,白みそ,生わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	2.5 g
14 金	キムチチャーハン	○	豚肉	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),調合油	長ねぎ,にんじん,白菜キムチ,ピーマン	675 kcal
	にくだんごいりはくさいスープ		豚肉,豆腐	でんぷん	しょうが,にんじん,はくさい,長ねぎ	23.1 g
	チョコっとマフィン		たまご,牛乳	有塩バター,薄力粉,砂糖, ミルクチョコチップ		23.3 g
						2.0 g
17 月	くろざとうぱん	○		黒砂糖食パン		669 kcal
	ビーンズコロッケ		いんげんまめ,豚肉,たまご	乾燥マッシュポテト,じゃがいも,調合油, 薄力粉,パン粉,パン粉,なたね油,砂糖	玉ねぎ	24.5 g
	コールスロー			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし, こまつな,玉ねぎ	23.5 g
	ようふうスープ		ベーコン	でんぷん	にんじん,玉ねぎ,こまつな	2.4 g
18 火	カレーライス	○	豚肉	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦), 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	685 kcal
	マスタードサラダ			調合油	レタス,にんじん,きゅうり,もやし	19.2 g
	ホワイトゼリー		寒天,乳酸菌飲料	砂糖	みかん(缶)	21.7 g
						1.9 g
19 水	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		600 kcal
	きんかさばのしおやき		さば			28.2 g
	にびたし				はくさい,キャベツ,ぶなしめじ	14.9 g
	すいとん		豚肉,油揚げ	白玉粉,薄力粉,さつまいも	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	2.1 g

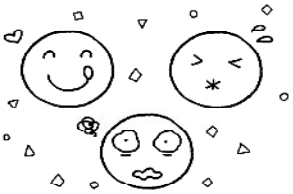
20木	ラグーパスタ	○	豚肉,パルメザンチーズ	生パスタ（卵なし）,調合油,薄力粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールトマト,ピーマン	711 kcal
	ブロッコリーサラダ			調合油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,ブロッコリー	25.4 g
	りんご				りんご	30.8 g
						2.3 g
21金	プルコギどん	○	豚肉	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),調合油,砂糖,でんぷん,白ごま,ごま油	玉ねぎ,もやし,にんじん,にら,りんご,しょうが,にんにく	637 kcal
	ごもくスープ		鶏肉	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,チンゲンツァイ	23.5 g
	ポンカン				ぽんかん	17.9 g
						2.3 g
25火	ミルクパン	○		ミルクパン		710 kcal
	ベルリーナブレッテ		豚肉	パン粉,薄力粉,有塩バター	玉ねぎ,にんにく	28.5 g
	プラットカルトッフェル			じゃがいも,オリーブ油	にんじん,ブロッコリー,にんにく	29.1 g
	レンズまめスープ		レンズまめ(乾）,ベーコン		玉ねぎ,にんじん	3.3 g
	ローテグリュッツェぞえ ミルクプリン		牛乳,クリーム(乳脂肪),粉寒天	砂糖,コーンスターチ	ラズベリー,ブルーベリー,ｱｾﾛﾗ(10%果汁入り飲料)	
26水	ごまごはん	○		水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),白ごま		586 kcal
	ししゃものなんばんづけ		からふとししゃも(生干し)	でんぷん,なたね油,砂糖	長ねぎ	22.9 g
	いそあえ		焼きのり	砂糖,調合油	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	19.9 g
	のっぺいじる		鶏肉,豆腐	里芋,こんにゃく,でんぷん	にんじん,だいこん,長ねぎ	2.2 g
27木	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		617 kcal
	まつかぜやき		鶏肉,赤みそ,たまご	パン粉,砂糖,調合油,白ごま	長ねぎ	28.8 g
	からしあえ			砂糖	こまつな,にんじん,もやし	21.6 g
	みそしる		油揚げ,豆腐,赤みそ,白みそ		えのきたけ,万能ねぎ	2.6 g
28金	みそラーメン	○	豚肉,白みそ,赤みそ,豆みそ	むし中華めん,ごま油,調合油,白ごま,でんぷん,有塩バター	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,こまつな,ホールコーン,長ねぎ	601 kcal
	あおなのツナあえ		まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾎﾜｲﾄ)	調合油,砂糖	チンゲンツァイ,こまつな,もやし,きゅうり,玉ねぎ	24.5 g
	アップルゼリー		てんぐさ(角寒天)	砂糖	りんご濃縮還元ジュース,りんご(缶詰)	22.1 g
						3.4 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？　わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気にすごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

生まれながらの好ききらいってあるの？

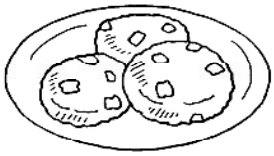
動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いためです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。



苦手克服レシピ

ピーマンチーズバーグ

（3個分）



①ピーマン３個を1.5cm角に、たまねぎ1/3個をみじん切りにする。
②フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める。
③ボウルに、冷ました②と１cm角に切ったチーズ30g、合いびき肉200g、とき卵１個分、パン粉と牛乳各大さじ１、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏がえしてふたをして、中まで火を通す。