

2023年 2月



# 2月予定献立表



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 水	ジョア		ヨーグルト(ドリンクタイプ)			604 kcal
	ソース焼きそば	ジョア	豚肉, あおのり	ごま油, むし中華めん, 調合油	にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, ピーマン	22.9 g
	押し麦入りカレースープ	ジョア	鶏肉	じゃがいも, 押麦	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, セロリ, だいこん はくさい	14.8 g
2 木	古代米ご飯			精白米, 赤米		601 kcal
	肉豆腐	○	豚肉, 豆腐	調合油, こんにゃく, 砂糖, 小町麩	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, えだまめ	22.2 g
	コーン入りゆで野菜			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	19.4 g
3 金	ちゃんごうどん	○	豚肉	冷凍うどん, ごま油, 焼きふ こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	620 kcal
	きんぴらコロツケ	○	豚肉	調合油, じゃがいも, マッシュポテト こんにゃく, 砂糖, ごま油, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, にんじん, ごぼう	25.3 g
						20.8 g
6 月	ホイコーロー丼	○	豚肉, 赤みそ	精白米, 押麦, 調合油, 砂糖, でんぶん ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, ピーマン	606 kcal
	はるさめスープ	○	鶏肉, 豆腐	普通はるさめ, ごま油	ぶなしめじ, にんじん, 長ねぎ, こまつな	21.4 g
	くだもの ぼんかん				ぼんかん	17.7 g
7 火	ご飯			精白米		646 kcal
	さばのごぼう照り焼き	○	まさば	砂糖	ごぼう	25.6 g
	せいだのたまじ	○	赤みそ	じゃがいも, 米ぬか油, 砂糖, 白ごま		21.0 g
	みそ汁		カットわかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	だいこん	
8 水	親子丼 ★6-1献立	○	鶏肉, たまご	精白米, しらたき, 砂糖	玉ねぎ, えのきたけ, 万能ねぎ	615 kcal
	チーズ入りサラダ	○	プロセスチーズ	調合油	キャベツ, にんじん, ブロッコリー, 玉ねぎ にんにく	22.3 g
	サイダー寒天	○	寒天	砂糖	黄桃, 西洋なし, バインアップル	18.3 g
9 木	コッペパン			ショートニングパン		634 kcal
	きのこのミートグラタン	○	豚肉, 牛乳, ピザチーズ	じゃがいも, 調合油, 有塩バター, 薄力粉	なす, ぶなしめじ, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	24.5 g
	かぼちゃスープ	○	鶏肉	はるさめ	玉ねぎ, 西洋かぼちゃ, チンゲンサイ	28.7 g
10 金	チャーハン	○	ハム, 豚肉	精白米, 調合油, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, ピーマン	668 kcal
	ジャンボ餃子	○	豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぶん, 調合油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, たら, キャベツ	22.9 g
	トウモロコシとベーコンのスープ	○	ベーコン	調合油	玉ねぎ, トウモロコシ	26.6 g
13 月	ごはん			精白米		620 kcal
	松風焼き(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	28.3 g
	からしあえ	○		砂糖	こまつな, にんじん, もやし	20.3 g
	さつま汁	○	鶏肉, 白みそ, 赤みそ	さつまいも	だいこん, 長ねぎ	
14 火	スパゲッティミートソース	○	豚肉	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, グリンピース	689 kcal
	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		28.0 g
						25.2 g
	★バレンタイン給食					
15 水	きびご飯			精白米, きび		697 kcal
	トックスープ	○	かつお削り節, こんぶ, 豚肉	調合油, トック, ごま油	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, たら	32.0 g
	ヤムニョムチキン	○	鶏肉	でんぶん, 薄力粉, 調合油	玉ねぎ, 万能ねぎ	25.8 g
	フレンチサラダ			調合油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン, ブロッコリー, 玉ねぎ	

16 木	ご飯 ★和食の日		精白米		614 kcal
	ぶりの照り焼き	ぶり	砂糖	しょうが	27.8 g
	こんにゃくサラダ		こんにゃく, 白ごま, 砂糖, ごま油 ひまわり油	にんじん, もやし, きゅうり	23.6 g
	豚汁	豚肉, 白みそ, 赤みそ	調合油, じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
17 金	ホットサンド★6-2献立	ハム, スライスチーズ	食パン	キャベツ	697 kcal
	卵と小松菜のソテー	たまご	調合油, 有塩バター	こまつな, にんじん	31.6 g
	コーンスープ	鶏肉, 牛乳	じゃがいも, コーンスターチ	にんじん, 玉ねぎ, ホールコーン, クリームコーン パセリ	24.6 g
	白玉フルーツポンチ		白玉粉, 砂糖	もも, 洋なし, りんご	
20 月	シンガポールチキンライス	鶏肉	精白米, 有塩バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン 黄ピーマン, りんご	657 kcal
	ひよこ豆入り野菜スープ	ベーコン, 鶏肉, ひよこめ	調合油, じゃがいも	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	27.3 g
	★誕生日給食				23.0 g
21 火	カレーライス	豚肉, チーズ, 牛乳	精白米, 押麦, 調合油, じゃがいも, 薄力粉, 有塩バター	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ ホールトマト	696 kcal
	北ドイツ風ポテトサラダ	ベーコン	じゃがいも, 調合油, 砂糖	えだまめ, にんじん, 玉ねぎ, きゅうりピクルス	22.5 g
					26.3 g
22 水	わかめごはん	炊き込みわかめ	精白米		659 kcal
	キャベツメンチ	豚肉	調合油, パン粉, 薄力粉	玉ねぎ, キャベツ	29.3 g
	おひたし		砂糖	こまつな, にんじん, もやし	20.3 g
	三平汁(さんぺいじる)	塩ざけ, 白みそ	こんにゃく, 里芋	にんじん, だいこん, はくさい, 長ねぎ	
24 金	フィッシュバーガー	メルルーサ, たまご	丸パン, 薄力粉, パン粉, 調合油 マヨネーズ(卵無し)	キャベツ	658 kcal
	リボンパスタスープ	ベーコン	マカロニ	玉ねぎ, にんじん, はくさい, ホールコーン こまつな	27.6 g
	りんご			りんご	29.9 g
					3.0 g
27 月	まぜまぜビビンバ	豚肉	精白米, ごま油, 砂糖, 白ごま, 調合油	ほうれん草, もやし, ピーマン, にんじん キムチ, にんにく, しょうが, 長ねぎ	607 kcal
	キムチと肉団子のスープ	豚肉	でんぷん, はるさめ	しょうが, 長ねぎ, 白菜キムチ, にんじん, 小松菜	23.1 g
					20.4 g
28 火	高野豆腐のそぼろご飯	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	685 kcal
	沢煮わん	豚肉, 豆腐		ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, 長ねぎ, こまつな しょうが	27.1 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	24.8 g

※ 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を見直しております。

今月	エネルギー	たんぱく質
本校	641	25.7
文京区	611~689	21.1~32.5

## 6年生が献立を考えてくれました!



6年生が家庭科の「まかせてね 今日の食事」という単元で1食分の献立を立て、栄養バランスや食品の選び方などを学習しました。そこで、家庭科の先生と栄養士で協力し、1食分の給食の献立を考えてもらいました。

大塚小学校の皆さんが、おいしく、楽しく食事ができるようなメニューを一生懸命考えてくれました。2月の給食では、実際に6年1組と6年2組の児童が考えたふたつの献立を味わうことができます。どうぞお楽しみに!

2/8(水)6-1  
親子丼  
チーズ入りサラダ  
サイダー寒天

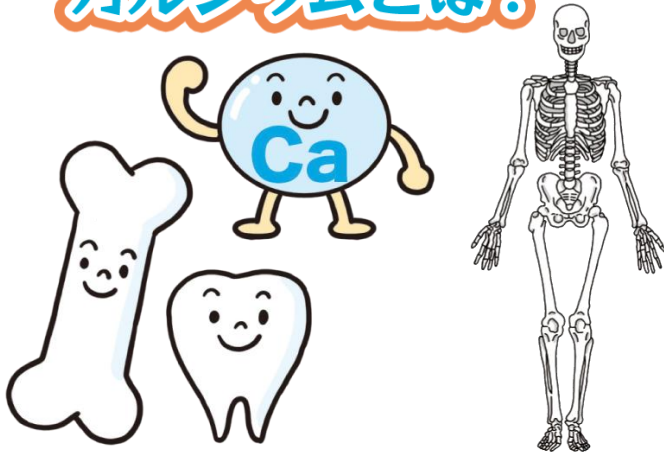
2/17(金)6-2  
ホットサンド  
卵と小松菜のソテー  
コーンスープ

# 食育たより 2月

令和5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

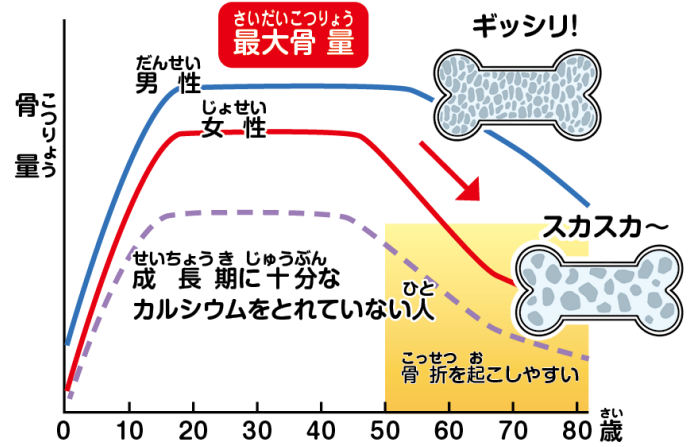
カルシウムは骨や歯をつくる役割を担う栄養素です。とくに成長期に十分な量のカルシウムをとることは将来の健康を守っていくためにもとても大切なことです。

## カルシウムとは？



カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、神経機能や血液の凝固にもかかわるなど生命を維持するうえでも大切な役割を担います。カルシウムが不足すると、主に骨からカルシウムが溶け出して血液中の濃度を一定に維持するはたらきが人体にはあり、長期にわたると骨を弱くする原因になります。

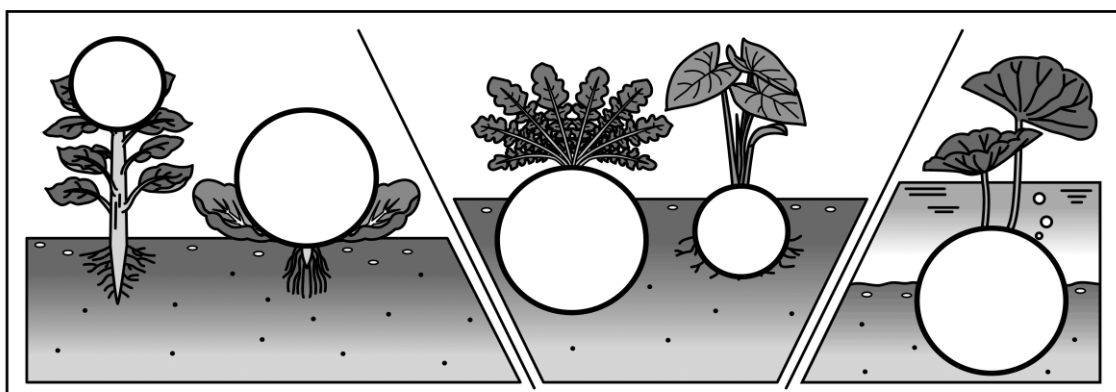
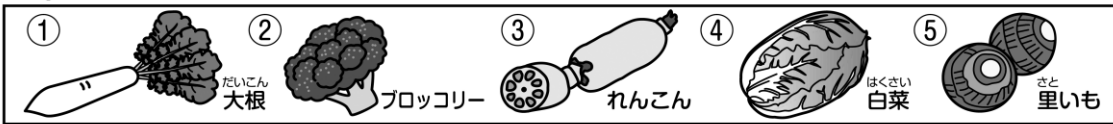
## 成長期になぜとる必要があるの？



骨全体に含まれるカルシウムなどミネラルの量「骨量」は、20歳前後で最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、とくに女性で老後に骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。

## 冬野菜クイズあれこれ

Q1 下の絵は、冬に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



※答えは給食室前のおたよりに掲示しました。