



令和5年2月予定献立表



文京区立誠之小学校

2月と3月の給食で、6年生のリクエスト給食を実施します。リクエストの献立には、*の印を付けています。お楽しみに！

日	献立名	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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ご飯		米		572 kcal
	肉豆腐	豚肉,豆腐,かつお節	サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,にんじん,はくさい, さやいんげん	24.3 g
	糸寒天の三杯酢和え	糸寒天	砂糖	にんじん,こまつな,キャベツ	19.8 g
2 木	ブルコギ丼	豚肉,鶏カラバク	米,サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油	玉ねぎ,もやし,にんじん,にら,しょうが,にんにく	614 kcal
	きわかめサラダ	きわかめ	ごま油,サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ	20.4 g
	みかん寒天	粉寒天	砂糖	温州蜜柑(濃縮還元ジュース),みかん缶	18.4 g
3 金	こぎつね寿司	ごんぶ,鶏肉,油揚げ	米,砂糖	にんじん,れんこん,さやいんげん	629 kcal
	さつま芋と大豆のあめ煮	大豆	揚げ油,でんぷん,さつまいも,砂糖,ごま		23.8 g
	すまし汁 節分	かつお節,豆腐,飾りかまぼこ		こまつな,長ねぎ	23.2 g
6 月	五目鶏めし	鶏肉,油揚げ	米,サラダ油,砂糖	ごぼう,にんじん,ぶなしめじ,葉ねぎ	619 kcal
	はたはたのから揚げ	はたはた	でんぷん,揚げ油	しょうが	30.5 g
	高野豆腐と野菜のうま煮	鶏肉,高野豆腐,かつお節	サラダ油,ごんにゃく,さといも,砂糖	ごぼう,にんじん,かぶ,さやいんげん	23.8 g
7 火	*ガーリックトースト		ソフトフランスパン,有塩バター	にんにく	576 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮	鶏肉,いんげんまめ	サラダ油,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,トマト缶,トマトピューレ	24.1 g
	グリーンサラダ		サラダ油,砂糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	25.1 g
8 水	コーンピラフ	鶏肉	米,サラダ油,有塩バター	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン	578 kcal
	*タンドリーチキン	鶏肉,ヨーグルト(全脂無糖)		にんにく	25.7 g
	ひよこ豆のスープ	ひよこまめ(乾),ウィンナー	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ	20.4 g
9 木	ご飯		米		630 kcal
	*かぼちゃコロッケ	白いんげん豆ペースト,豚肉	サラダ油,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉	かぼちゃ,玉ねぎ	21.5 g
	辛子和え		砂糖	こまつな,にんじん,もやし	20.3 g
	*みそ汁	油揚げ,かつお節,みそ		はくさい,えのきたけ	2.1 g
10 金	*みそラーメン	豚肉,みそ	中華めん,ラード,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,玉ねぎ,大豆もやし, キャベツ,コーン,にら	541 kcal
	中華春雨サラダ		普通はるさめ,砂糖,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり	21.5 g
	はるみ			はるみ	16.0 g
13 月	*ココアパン		ココアパン		619 kcal
	*ポテトミートグラタン	豚肉,牛乳,ピザチーズ	じゃがいも,サラダ油,薄力粉,有塩バター	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,トマトピューレ	25.2 g
	小松菜のスープ	ベーコン		玉ねぎ,にんじん,こまつな	26.2 g
14 火	*練馬スパゲティ	ツナ,かつお節	スパゲティ,サラダ油,砂糖	だいこん,にんにく,葉ねぎ	644 kcal
	マセドアンサラダ		じゃがいも,サラダ油,砂糖	にんじん,コーン,玉ねぎ	22.6 g
	*米粉のブラウニー	たまご	有塩バター,砂糖,米粉		25.6 g
15 水	ジャンバラヤ	豚肉,大豆	米,サラダ油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	544 kcal
	冬野菜のスープ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ,にんじん,かぶ,だいこん,かぶ(葉)	18.7 g
	*根菜チップサラダ		揚げ油,じゃがいも,サラダ油,はちみつ	れんこん,にんじん,きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	18.4 g
16 木	*さつま芋ご飯		米,さつまいも		566 kcal
	*くじらの竜田揚げ	くじら	揚げ油,でんぷん,米粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ	27.6 g
	五色和え		砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ,コーン	14.7 g
	*みそ汁	油揚げ,かつお節,みそ		えのきたけ,かぶ,かぶ(葉)	2.0 g
17 金	ねぎ豚塩だれ丼	豚肉	米,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら,レモン	593 kcal
	きのこ汁	鶏肉,豆腐,かつお節,みそ		にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,ぶなしめじ,まいたけ,長ねぎ	24.9 g
	いちご			いちご	19.9 g
					1.9 g

20月	*きなこ揚げパン	きな粉	ミルクパン,揚げ油,砂糖		636 kcal
	ポテトのクリーム煮	ベーコン,鶏肉,牛乳	サラダ油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	22.6 g
	マスタードサラダ		サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	29.0 g
21火	ひじきチャーハン	豚肉,ひじき	米,サラダ油,砂糖	にんにく,長ねぎ	713 kcal
	*ジャンボ餃子	豚肉	ぎょうざの皮,薄力粉,サラダ油,ごま油,でんぷん,揚げ油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にら,キャベツ	24.4 g
	五日春雨スープ	豚肉,豆腐	サラダ油,普通はるさめ,ごま油	長ねぎ,にんじん,こまつな	30.0 g
22水	ご飯		米		536 kcal
	鮭の南部焼き	ぎんざけ(養殖)	砂糖,ごま	しょうが	24.8 g
	野菜の甘酢かけ		砂糖,ごま油	こまつな,はくさい,にんじん	17.3 g
	のっぺい汁	鶏肉,かつお節	さといも,こんにゃく,でんぷん	だいこん,にんじん,さやえんどう	1.9 g
24金	*チキンカレーライス	鶏肉	米,サラダ油,じゃがいも,ほちみつ,有塩バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん	596 kcal
	青菜のコーンサラダ		サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,コーン,玉ねぎ	19.7 g
	はるひ			はるひ	19.2 g
27月	*ジャージャー麺	豚肉,みそ	中華めん,サラダ油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,れんこん	553 kcal
	三色ナムル		ごま油,砂糖	もやし,にんじん,こまつな,にんにく	24.1 g
	*あじさいゼリー	寒天,乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	19.3 g
28火	わかめご飯	炊き込みわかめ	米		573 kcal
	ひじき入り卵焼き	鶏肉,ひじき,たまご	サラダ油,砂糖	玉ねぎ,にんじん	24.6 g
	ごま和え		ごま,練りごま,砂糖	ほうれんそう,はくさい,にんじん	20.7 g
	*みそ汁	油揚げ,かつお節,みそ		だいこん,こまつな	2.7 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の運用を見直しております。

★牛乳は、毎日出ます。

★食材料の仕入れの都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

★栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。

2月 給食だより

令和5年1月31日
文京区立誠之小学校
校長 宍戸 敏和
栄養士 原口 美杜

2月の給食目標

「食卓づくりや話題選びの工夫をしましょう」「おやつや夜食のとり方を考えましょう」



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼一邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



6年生のリクエスト給食を実施します!



6年生のみなさんが、誠之小学校で給食を食べられるのもあと少しです。そこで、卒業までにもう一度食べておきたい給食メニューのリクエストをしてもらいました。給食における制限にもよりますが、2月・3月の給食でなるべくたくさんのリクエストに応えていきたいと思えます。

☆お知らせ☆

今年度最後の給食費の自動引き落とし日は、2月10日です。PTA会費・教材費と合わせて、2・3月分が引き落としになります。残高不足にならないよう、御協力をお願いします。(残高不足による再引き落とし日は、2月27日です。)