



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 kcal g	給食ひとロメモ
1木	チキンライス	○	白菜クリーム煮 くだもの(スイートスプリング)	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ パター 油 こおぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン せろり しめじ はくさい こまつな スイートスプリング	609 19.2	<p><b>《節分》</b></p> <p>『福は内、鬼は外』のかけ声と共に豆をまきます。この豆は『大豆』を使うことが多く大豆には特別な力が宿っていると昔の人は信じられるようになったそうです。また、豆を年齢の数だけ食べたり鬼のきらいないわしをヒラギに刺して玄関に飾ったりする風習もあります。わざわいや悪を追い払い、福を呼び込むというこの日本古来の風習を大切にしていきたいですね。</p> <p>給食では2日に節分献立を作り福を呼び込みたいと思います。</p>
2金	こぎつね寿司 *節分献立	○	いわしのつみれ汁 きなこ豆	とりにく 油あげ たまご ぎゅうにゅう いわし だいたず きなこ	こめ さとう 油 ごま てんぶん こおぎこ さきいも	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ネギ しょうが	640 30.0	
5月	あんかけごはん	○	糸寒天のごま酢あえ きゃべつスープ	ぶたにく イカ ぎゅうにゅう かんてん とりにく ウインナー	こめ おぎ 油 こんにやく さとう くず こま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ はくさい こまつな もやし きゅうり しめじ きゃべつ	571 22.6	
6火	わかめごはん	○	いかのねぎ塩焼き 切り干大根の炒め煮 けんちん汁	たきこみわかめ ぎゅうにゅう イカ とりにく 油あげ ぶたにく どうふ	こめ ごま さとう ごまあぶら 油 こんにやく さきいも	にんにく しょうが ネギ きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん	565 28.1	
7水	鶏五目ラーメン	○	ごぼうスティック フルーツポンチ	とりにく エビイカ ぎゅうにゅう にゅうさんきいんりょう	ラーメン 油 ごま油 こおぎこ てんぶん さとう	にんにく にんじん しょうが たけのこ ほしいたけ はくさい きくらげ ネギ ごぼう みかん缶 バイン缶 もも缶	583 23.5	
8木	ごはん	○	すきやき風 じゃがいも入りサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	こめ 油 こんにやく じゃがいも さとう	たまねぎ はくさい にんじん ほしいたけ こまつな きゃべつ きゅうり	575 22.8	
9金	ブルコギ丼	○	白菜スープ 大根のナムル	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ おぎ 油 さとう てんぶん ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし りんご なら ビーマン たけのこ はくさい だいこん こまつな	592 21.7	
13火	蒜山おこわ *岡山県郷土料理	○	小魚のごまあげ 呉汁	とりにく 油あげ だいたず ぎゅうにゅう スフラット あおのり ぶたにく なまあげ	もちごめ 油 さとう アガ油 こおぎこ ごま じゃがいも	ごぼう ほしいたけ にんじん さやいんげん だいこん こまつな	641 26.9	
14水	トマトクリームスパゲッティ	○	ツナサラダ チョコレートブラウニー	とりにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう ツナ たまご	スパゲティ 油 こおぎこ さとう パター	せろり にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトジュース しめじ ビーマン きゃべつ きゅうり コーン	662 24.3	
15木	★深川めし こんだてタイトル 「和食給食」	○	さばのみそ ごまあえ じゃがいものみそ汁◆	あさり 油あげ ぎゅうにゅう さば どうふ わかめ	こめ もちごめ さとう ごま じゃがいも	にんじん しょうが さやいんげん ネギ こまつな はくさい	593 29.1	
16金	ココア揚げパン	○	ボルシチ くだもの(デコボン)	ぎゅうにゅう いんげんめ ぶたにく サワークリーム	油 ミルクパン さとう じゃがいも	にんにく せろり たまねぎ きゃべつ にんじん ホールトマト かぶ デコボン	588 21.1	
19月	四川風焼きそば	○	スパイシービーンズポテト くだもの(はるみ)	ぶたにく エビ ぎゅうにゅう だいたず	油 むしちゅうかめん さとう くず てんぶん じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし はくさい はるみ	618 25.4	
20火	★ごはん こんだてタイトル 「たまごやき定食」	○	えび入りたまご焼き さつまいものサラダ わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく エビ たまご 油あげ わかめ	こめ 油 じゃがいも バター さつまいも さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ホールコーン	598 23.9	
21水	フィッシュフライサンド	○	ポトフ くだもの(はるか)	サメ ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	コッペパン 油 こおぎこ ばんこ じゃがいも	きゃべつ せろり たまねぎ にんじん しめじ はるか	565 25.9	
22木	★ごまごはん こんだてタイトル 「国産産糧給食」	○	チーズいりハンバーグ きゃべつのはるみ 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ たまご チーズ 油あげ	こめ おぎ ごま 油 ばんこ さとう じゃがいも ふ	せろり たまねぎ にんじん きゃべつ トマト レモン えのき	653 27.9	
26月	はちみつきなこトースト 中学年 リクエスト給食	○	チキンビーンズ カリカリサラダ	きなこ どうふ ぎゅうにゅう とりにく だいたず	しよくパン はちみつ バター 油 じゃがいも さとう こおぎこ ワントンのかわ	せろり たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ きゅうり	581 22.7	
27火	どんどろけめし(鳥取県) *鳥取県郷土料理	○	わかさぎの甘露だれ 切り干し大根とひじきのサラダ	こんぶ どうふ とりにく 油あげ ぎゅうにゅう わかさぎ ツな ひじき	こめ おぎ ごま油 こんにやく 油 こおぎこ てんぶん ごま	ごぼう ほしいたけ にんじん さやいんげん しょうが きゃべつ きゅうり コーン きりぼしだいこん	585 24.4	
28水	カレーライス	○	フレンチサラダ ぶどうゼリー	とりにく ぎゅうにゅう かんてん	こめ 油 パター こおぎこ じゃがいも チャツネ さとう	にんにく しょうが せろり たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ぶどうジュース	643 17.9	
29木	ごはん アーモンドとごまのふりかけ	○	ツナじゃが やさしいさっぱりあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし ツな	こめ アーモンド ごま さとう こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん きゃべつ きゅうり しょうが	569 21.2	

\*献立表には使用する食材等を掲載しています。アレルギー食材のあるご家庭は使用食材をお子様と一緒にご確認ください。よろしく申し上げます。

※献立、食材は都合により変更になる場合があります。

## ～お知らせ～

- ★マークは6年生が考えた献立です。
- 低学年・中学年・わかたけ学級のリクエスト給食を実施します。
- 10月分からの給食費は区の通知により徴収免除となりましたが、9月分までの給食費で未納があるご家庭は引き続きご入金ください。9月分までは免除になりません。2月の学年教材引き落とし日は **2月5日(月)**です。今年度の引き落としは**最終**となります。未納がありましたら合わせてご入金いただくと、未納分と合わせて引き落としができます。今年度もご協力よろしく申し上げます。



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから、給食でよく使う食材です。また裏面の給食だよりに掲載しましたが、給食で毎日出る牛乳も献立には欠かせない食品のひとつです。成長期の子どもたちにとって大切なカルシウム源なことはもちろん、イライラした気持ちを落ち着かせる作用もあるそうです。寒くなると、牛乳の残りが増える傾向があります。成長期の体を作るために、しっかりと飲めるといいですね。

