

[2 月 分 献 立 表]



2023年 2月

町田市立本町田東小学校

| 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杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|--|---|---------------------------|--|---|-------------------------------|--|---------------------------------------|
| 1 水 | 牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 甘酢和え にらたまスープ | 豚ひき肉 高野豆腐 みそ かつお厚けずり たまご | 牛乳 出し昆布 | 精白米 上白糖 かたくり粉 | ひまわり油 白いりごま | にんじん にら | しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース キャベツ きゅうり ねぎ | 525 kcal 22.4 g 15.4 g 3.1 g |
| 2 木 | 牛乳 ゆかりごはん さばのみそに風 えのきとこまつなのあえもの あぶらふ入り肉じゃが | さば みそ かつお厚けずり 豚肉 | 牛乳 | 精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 油ふ | ひまわり油 | ゆかり こまつな にんじん さやいんげん | しょうが えのき 玉ねぎ | 661 kcal 30.1 g 18.3 g 2.1 g |
| 3 金 | 牛乳 いわしのかばやきどん けんちん汁 きなこ豆 | いわし 豚肉 かつお厚けずり 油揚げ きな粉 絹ごし豆腐 炒り大豆 | 牛乳 出し昆布 | 精白米 かたくり粉 三温糖 上白糖 | 米油 ひまわり油 | にんじん | しょうが ごぼう だいこん ねぎ | 698 kcal 33.8 g 25.2 g 2.2 g |
| 6 月 | 牛乳 きつねうどん いりこのゴマがらめ いそかあえ まっくろくろすけ | 鶏肉 油揚げ 花かつお 絹ごし豆腐 | 牛乳 煮干し いりこ きざみのり | 冷凍うどん 三温糖 白玉粉 上新粉 上白糖 | 白いりごま 黒いりごま 黒すりごま | こまつな にんじん ほうれんそう | 玉ねぎ しめじ ねぎ もやし | 571 kcal 28.1 g 19.5 g 2.7 g |
| 7 火 | 牛乳 ごはん・しそひじきふりかけ ぶりのゆうあんやき こまつなのびたし うち豆汁 | 花かつお ぶり かつお厚けずり 打ち豆(青) こまつなのびたし 油揚げ みそ | 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ | 精白米 米粒麦 三温糖 上白糖 | ひまわり油 白すりごま 白いりごま | ゆかり こまつな にんじん | だいこん ねぎ | 581 kcal 31.6 g 21.7 g 2.2 g |
| 8 水 | 牛乳 五目ごはん あげだしとうふ おかかあえ 大根とえのきのみそ汁 | 鶏肉 油揚げ 押し豆腐 かつお厚けずり 花かつお みそ | 牛乳 | 精白米 しらたき 三温糖 米粉 かたくり粉 | ひまわり油 米油 | にんじん こまつな | ごぼう 干し椎茸 万能ねぎ はくさい しめじ だいこん えのき ねぎ | 539 kcal 23.5 g 19.1 g 3.1 g |
| 9 木 | 牛乳 大豆のチリコンカンライス ガーリックサラダ ジュリエンスープ | 豚ひき肉 大豆 ベーコン | 牛乳 | 精白米 米粒麦 小麦粉 | ひまわり油 | にんじん トマト缶詰 | にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ガーリックパウダー | 547 kcal 20.5 g 17.6 g 2.5 g |
| 10 金 | 牛乳 ブルコギどん ごまドレサラダ わかめと豆腐のみそ汁 | 豚肉 かつお厚けずり 絹ごし豆腐 みそ | 牛乳 カットわかめ | 精白米 米粒麦 上白糖 三温糖 | ひまわり油 ごま油 白いりごま 白すりごま | にんじん にら | 玉ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし えのき ねぎ | 584 kcal 27.5 g 19.8 g 2.4 g |
| 13 月 | 牛乳 ナン ひよこ豆のキーマカレー ひじきとえだまめのサラダ ビスケットチョコレートクランチ | ひよこまめ 豚ひき肉 | 牛乳 粉チーズ ひじき | ナン 小麦粉 三温糖 ミルクチョコ レート ビスケット | ひまわり油 有塩バター ごま油 白いりごま | にんじん | 玉ねぎ マンゴーチャツネ グリーンピース キャベツ 枝豆 とうもろこし | 628 kcal 23.5 g 28.1 g 3.2 g |
| 14 火 | 牛乳 わかめごはん ワカサギのからあげ 五目きんぴら こんさい汁 | かつお厚けずり 豚肉 | 牛乳 炊き込みわかめ わかさぎ | 精白米 米粒麦 かたくり粉 じゃがいも しらたき 上白糖 板こんにゃく | 米油 ひまわり油 白いりごま | にんじん さやいんげん | ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ | 524 kcal 20.4 g 17.2 g 2.2 g |
| 15 水 | 牛乳 キムたくごはん こまつなのナムル ちゅうか風コンソースープ くだもの(いちご) | 豚肉 鶏肉 たまご | 牛乳 | 精白米 米粒麦 かたくり粉 | ひまわり油 ごま油 白いりごま 白すりごま | にんじん 青ピーマン こまつな | はくさい(キムチ漬け) ねぎ たくあん もやし にんにく 玉ねぎ いちご とうもろこし | 531 kcal 19.9 g 16.2 g 3.1 g |
| 16 木 | 牛乳 ごましおごはん ちくさやき ほうれん草とキャベツのごまあえ とん汁 | 豚ひき肉 たまご かつお厚けずり 豚肉 みそ 絹ごし豆腐 | 牛乳 ひじき | 精白米 米粒麦 上白糖 板こんにゃく | 黒いりごま ひまわり油 白いりごま 白すりごま | にんじん ほうれんそう | たけのこ もやし キャベツ だいこん ねぎ | 581 kcal 27.2 g 20.4 g 2.4 g |
| 17 金 | ジャーマンポテトトースト エナミそサラダ ポークビーンズ | ベーコン マグロツナ みそ 大豆 豚肉 | | 食パン じゃがいも 三温糖 小麦粉 | ひまわり油 エッグケアマヨ ネーズ ごま油 有塩バター | にんじん トマトケチャッ プ | 玉ねぎ きゅうり キャベツ だいこん とうもろこし グリーンピース | 509 kcal 21.0 g 20.8 g 1.9 g |

| 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杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|--|---|-------------------|--------------------------------------|-----------------------------|------------------|--|---------------------------------------|
| 20 月 | 牛乳 たいめし じゃこ天 そくせきづけ いもたき | まだい 鶏肉 生揚げ | 牛乳 出し昆布 煮干し | 精白米 さといも 板こんにゃく 上白糖 | 白いりごま ひまわり油 | にんじん さやいんげん | きゅうり キャベツ しょうが 干し椎茸 ごぼう | 565 kcal 29.2 g 17.1 g 3.5 g |
| 21 火 | 牛乳 ゆば丼 キャベツとこまつなのごまみそあえ かんぴょうのかきたま汁 | かつお厚けずり 鶏肉 ゆば みそ なたと 木綿豆腐 たまご | 牛乳 | 精白米 かたくり粉 三温糖 | 白すりごま | にんじん こまつな | 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 キャベツ かんぴょう ねぎ | 543 kcal 26.7 g 17.0 g 2.2 g |
| 22 水 | 牛乳 うぐいすきなこあげパン かいそうサラダ ポトフ | きな粉 豚肉 ポークウイン ナー | 牛乳 海藻ミックス | ショートニング パン 上白糖 三温糖 白すりごま | 米油 ひまわり油 ごま油 白すりごま | にんじん | だいこん きゅうり 玉ねぎ キャベツ | 565 kcal 20.5 g 26.6 g 1.8 g |
| 24 金 | 牛乳 しょうゆラーメン ポテトはるまき もやしとコーンのごまずあえ くだもの(いよかん) | かつお厚けずり 豚肉 なたと ベーコン | 牛乳 ピザチーズ | 精白米 ひまわり油 ごま油 白すりごま | ひまわり油 ごま油 米油 白すりごま | にんじん さやいんげん | しょうが にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 もやし キャベツ ねぎ いよかん とうもろこし | 542 kcal 22.0 g 26.1 g 3.1 g |
| 27 月 | 牛乳 マーボーどうふどん 和風サラダ キャベツスープ | 豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 ベーコン | 牛乳 カットわかめ | 精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも | ひまわり油 ごま油 白すりごま | にんじん にら | にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし | 596 kcal 25.4 g 22.1 g 2.6 g |
| 28 火 | 牛乳 むぎ入りごはん さんぞくやき(長野) 白菜のなんばんづけ 五目スープ | 鶏肉 | 牛乳 | 精白米 米粒麦 はちみつ かたくり粉 | 米油 ごま油 | にんじん こまつな | にんにく しょうが はくさい たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 | 599 kcal 22.5 g 24.4 g 2.2 g |

都合により献立内容を変更する可能性がありますのでご了承ください



今月の献立から...

★3日(金) 節分献立(いわしのかば焼き丼 きなこ豆)

2月3日は節分。節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。また、節分にはヒイラギの枝にイワシの頭を刺した「終翳(ひいらぎいわし)」を玄関に飾る風習があります。これも豆と同じで鬼を追い払うためです。ヒイラギの葉のトゲトゲとイワシのにおいを鬼が嫌うと考えられていることから玄関先に飾ると魔除けになるとされています。給食では豆を使った「きなこ豆」と、イワシを使った「いわしのかば焼き丼」を提供します。

★6日(月) 初午献立(きつねうどん)

2月5日は初午(はつうま)。初午とは、2月最初の「午(うま)の日」をさし、京都のたくさん鳥居のある伏見稲荷大社が代表的な稲荷神社でお祭りが行われる日です。稲がなることを意味する「いなり」から、五穀豊穡や商売繁盛、家内安全を祈願したお祭りです。稲荷神社は狛犬ではなく、狛狐がいて、その狐の鉢物が油揚げと考えられていたことから、初午には「油揚げ」や「いなり寿司」を奉納するようになりました。そのため、給食では油揚げを使った「きつねうどん」を提供します。

★8日(水) 針供養献立(五目ごはん 揚げ出し豆腐)

2月8日は針供養の日。針供養とは、使えなくなった「縫い針」を神社に納め、供養する行事です。使えなくなった針に感謝の気持ちを伝えるとともに、裁縫の上達を祈願します。昔に比べると「裁縫する」こと自体が減っているものの、針仕事をしている方や服飾関係の教育機関、企業では今でも重要視されているそうです。使えなくなった針を神社に納めることで針供養を行います。それ以外にも、豆腐やこんにゃくのような「柔らかいものに刺す」方法もあります。給食ではそのことから、こんにゃくを使った「五目ごはん」と、豆腐を使った「揚げ出し豆腐」を提供します。

★20日(月) 愛媛県の料理(鯛めし じゃこ天 いもたき)

四国の中の一県であり、今治タオルやみかん、養殖の鯛などで有名な愛媛県。2月20日は「愛媛県政発足記念日」です。給食では愛媛県の料理から「鯛めし」と「じゃこ天」、「芋炊き」を提供します。「鯛めし」は2種類あり、今治市や松山市で食べられる「ごはんを鯛と一緒に炊きこんだ鯛めし」と、宇和島市で食べられる「鯛の刺身をタレに漬け込みごはんの上のせて食べる鯛めし」があります。今回給食で登場するのは前述の「一緒に炊きこんだ鯛めし」です。豊富な魚がとれるため、魚の加工品づくりが盛んな八幡浜市や宇和島市。その代表的なものが「じゃこ天」。じゃこといっても給食でよく使うちりめんじゃこではなく、ほたるじゃこという小さなお魚やアジ、ほっけや太刀魚のすり身で作られています。「芋炊き」は鶏肉、里芋、こんにゃく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理で、350年以上前から食べられていたと言われています。