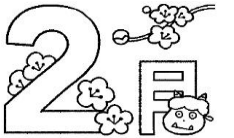


[2 月 分 献 立 表]



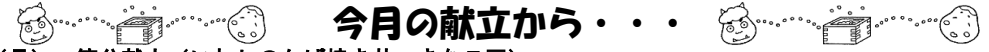
2024年 2月

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1木	牛乳 こうやどうふのそぼろどん あまずあえ こんさい汁	豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳	精白米 上白糖 板こんにゃく	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 だいこん ごぼう ねぎ	507 kcal 21.1 g 14.4 g 3.0 g		
2金	牛乳 えびクリームライス カラフルサラダ オレンジゼリー	鶏肉 むきえび	牛乳 アガー	精白米 小麦粉 上白糖	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 黄ピーマン とうもろこし オレンジジュース	584 kcal 21.9 g 23.0 g 1.9 g		
5月	牛乳 いわしのかばやきどん かみなり汁 きなこまめ	開きいわし 鶏肉 みそ 木綿豆腐 炒り大豆 きなこまめ	牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖 板こんにゃく 上白糖	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	657 kcal 30.7 g 23.5 g 2.1 g		
6火	牛乳 たかなめし ぎせいどうふ えのきとこまつなのあえもの タイピーエン	鶏肉 木綿豆腐 たまご 豚肉 なると うずら卵	牛乳 ひじき	精白米 三温糖 上白糖 緑豆はるさめ	ごま油 白いりごま ひまわり油	高菜漬け にんじん こまつな	枝豆 えのき にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ねぎ	567 kcal 26.3 g 20.4 g 2.3 g
7水	牛乳 むぎ入りごはん ぶりのてりやき キャベツとこまつなのごみそあえ いもに	ぶり みそ 豚肉 生揚げ	牛乳	精白米 米粒麦 三温糖 板こんにゃく 上白糖	白すりごま ひまわり油	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ごぼう ねぎ だいこん 干し椎茸	623 kcal 29.9 g 22.7 g 2.2 g
8木	牛乳 枝豆とじゃこのごはん チキングリル 和風オニオンソース さつまいもの塩けんぴ風 とん汁	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 上白糖 さつまいも 三温糖	米油 ごま油	にんじん こまつな	枝豆 玉ねぎ だいこん しめじ	645 kcal 29.7 g 23.3 g 2.4 g
9金	牛乳 ビーンズドッグ ごまドレサラダ 白菜のクリームシチュー	白いんげん豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	コッペパン 小麦粉 三温糖	ひまわり油 白すりごま	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム はくさい	576 kcal 23.4 g 27.8 g 2.4 g
13火	牛乳 むぎ入りごはん とり天 ほうれん草とはくさいのおひたし だんご汁	鶏肉 花かつお 絹ごし豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳	精白米 米粒麦 小麦粉 白玉粉 上新粉	ごま油 米油	ほうれん草 にんじん	にんにく はくさい だいこん 干し椎茸 ねぎ	642 kcal 26.3 g 27.2 g 1.8 g
14水	牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ ブラウニー	豚肉	牛乳	精白米 小麦粉 じゃがいも 三温糖 上白糖 粉糖	ひまわり油 無塩バター	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	689 kcal 18.8 g 23.7 g 2.1 g
15木	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 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 ほうれん草	玉ねぎ しめじ ねぎ もやし	571 kcal 28.1 g 19.5 g 2.7 g
16金	牛乳 ごはん メバルのなんぶやき もやしとこまつなのあえもの こじる	めばる 大豆 豚肉 絹ごし豆腐 油揚げ みそ	牛乳	精白米 上白糖	白いりごま ひまわり油	こまつな にんじん ほうれん草	もやし ねぎ	508 kcal 29.0 g 15.3 g 2.0 g
19月	牛乳 キムチチャーハン こまつなとよやしのナムル はるさめとわかめのスープ	豚肉	牛乳 カットわかめ	精白米 じゃがいもはる さめ	ひまわり油 白いりごま ごま油 白すりごま	にんじん 青ピーマン こまつな	白煮キムチ漬け もやし にんにく 玉ねぎ 干し椎茸	439 kcal 16.9 g 12.2 g 2.8 g
20火	牛乳 わかめごはん さばのみそにふう ならえ けんちん汁	さば みそ 油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 炊き込みわかめ	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 つきこんにゃく	白いりごま ひまわり油	にんじん	しょうが だいこん 干し椎茸 れんこん ごぼう ねぎ	615 kcal 30.8 g 20.9 g 2.5 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
21水	牛乳 ごましおごはん ツナ入りたまごやき ひじきのもの とうふとわかめのみそしる	ツナ たまご 豚肉 大豆 さつま揚げ 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 ひじき カットわかめ	精白米 米粒麦 上白糖 しらたき じゃがいも	黒いりごま ひまわり油	にんじん 玉ねぎ しょうが グリーンピース だいこん えのき ねぎ	558 kcal 26.8 g 17.1 g 2.6 g	
22木	牛乳 ごはん・こんぶふりかけ ワカサギのからあげ ほうれん草とキャベツのごまあえ かん国風肉じゃが	花かつお 豚肉	牛乳 刻み昆布 わかさぎ	精白米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも しらたき	白いりごま 米油 白すりごま ごま油	ほうれん草 にんじん にら	もやし キャベツ にんにく 玉ねぎ	643 kcal 25.2 g 20.9 g 2.0 g
26月	牛乳 肉みそスパゲッティ ひじきとえだまめのサラダ くだもの (はるみオレンジ)	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	スパゲッティ 三温糖	ひまわり油 ごま油 白いりごま	にんじん トマト	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 枝豆 とうもろこし はるみオレンジ	528 kcal 25.9 g 19.1 g 1.5 g
27火	牛乳 五目ごはん あげだしとうふ おかかあえ だいこんとえのきのみそ汁	鶏肉 油揚げ 押し豆腐 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 万能ねぎ こまつな	ごぼう 干し椎茸 はくさい しめじ だいこん えのき ねぎ	540 kcal 23.5 g 19.1 g 3.1 g
28水	牛乳 大豆のドライカレーライス かいそうサラダ じゃがいもとキャベツのスープ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 海藻ミックス	アルファ化米 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま油 白すりごま	トマト にんじん	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ だいこん きゅうり キャベツ	559 kcal 20.6 g 19.4 g 3.4 g
29木	牛乳 おやこどん キャベツのしおこんぶあえ じゃがいもとさやいんげんのみそ汁	鶏肉 たまご みそ	牛乳 塩昆布	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 じゃがいも		にんじん さやいんげん	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	573 kcal 27.5 g 17.3 g 3.3 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



★5日(月) 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「糞鯨(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おいさ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(火) 熊本県の料理(高菜めし タイピーエン)

ご当地キャラクターのくまモンや、世界最大級のカルデラを持つ阿蘇山で有名な熊本県。今回給食では「高菜めし」と「タイピーエン」を提供します。「高菜めし」は阿蘇高菜を使用する熊本県で代表的な郷土料理。高菜めしに使用する高菜漬は日本三大漬物の一つで、高菜は納豆にもついてくるからしの元となる“からし菜”の仲間のため、少しピリ辛なのが特徴です。「タイピーエン」は春雨をメインに、ためた野菜や豚肉、かまぼこなどを入れた具沢山の中華風春雨スープのこと。中国の福建省の家庭で盆正月、祝い事など特別な日に食べるスープ料理がルーツだと言われています。明治時代に長崎や熊本に伝わり、ツバメの巣の代わりにゆで卵、フカヒレの代わりに春雨を使用した今の「タイピーエン」が生まれたと言われています。

★8日(木) J1開幕! がんばれゼルビア! FC町田ゼルビア応援献立給食

昨年FC町田ゼルビアがJ2で優勝し、今年よりJ1の昇格することになりました。町田市ではFC町田ゼルビアを応援する取り組みとして、全校の小学校給食で応援献立を提供します。FC町田ゼルビアの管理栄養士と町田市内の小学校の栄養士が協力し、考えた献立になります。本校では、アレルギーや調理工程などの関係から、一部内容を変更して提供します。内容としては、「枝豆とじゃこのごはん」「チキングリル 和風オニオンソース」「さつまいもの塩けんぴ風」「豚汁」です。じゃこを使用したごはんや鶏肉の焼き物、さつまいもの揚げ物、ごま油を使用した豚汁など、エネルギー(カロリー)やたんぱく質が高い献立になります。スポーツ選手の体には、それだけエネルギーやたんぱく質が必要だということですね。スポーツによって持久力が必要なものと瞬発力が必要なものと、筋力が必要なものと様々あり、必要な栄養素も異なります。みなさんがやっている習い事に必要な栄養素は何なのかぜひ調べてみてくださいね。

★15日(木) 初午献立(きつねうどん)

2月15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、京都のたぐ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、その狐の鮎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。