

# 2024年度 2月の献立

給食目標「食べ物と健康について考えよう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	ぎゅうにゅう	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	こんだてメモ
3月	まめい はん 豆入りご飯 いわしのかばゆき そくせきつ 即席漬け かみなり汁	○	ぎゅうにゅう、あぶら あげ、だいず、いわし、と うぶ	こめ、あぶら、さとう、ご ま、かたくりこ、さとい も、こんにゃく	にんじん、しいたけ、しょう が、かぶ、はくさい、ごぼう、だ いこん、ねぎ	571 kcal 25.3 g 19.9 g 2.7 g	3日: せつぶん こんだて 節分献立  今年の節分は2月 2日です。節分
4火	ごはん わふう 和風ハンバーグ キャベツのゆずあえ はるさめ 春雨スープ	5の1 考案メニュー	ぎゅうにゅう、ぶたに く、とうぶ	こめ、かたくりこ、さと う、あぶら、はるさめ	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、にんじん、ゆず、たけのこ、 もやし、ねぎ、ほうれんそう	565 kcal 22.2 g 17.1 g 2.3 g	は、福豆をまい ひ、病気や災難を 引き起こす鬼をは らい、福豆を食べ て1年の健康や無 事を願います。
5水	ハヤシライス シャキシャキポテトサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたに く	こめ、あぶら、こむぎこ、 さとう、さとう、じゃが いも	にんにく、しょうが、たまね ぎ、セロリー、にんじん、マッ シユルーム、きゅうり	596 kcal 21.5 g 21.2 g 1.9 g	せつぶん 節分にちなみ、給 食室では、豆の はい 入ったごはんとい わしのかばゆきを つくります。
6木	にこ 煮込みうどん ちくわの米粉揚げ こんさい こんぶ あ 根菜の昆布和え くだもの 果物 (いちご)	○	ぎゅうにゅう、ぶたに く、あぶらあげ、ちくわ、 こんぶ	うどん、あぶら	にんじん、しいたけ、はくさ い、たまねぎ、ほうれんそう、 ねぎ、かぶ、だいこん、いちご	526 kcal 21.6 g 29.0 g 2.9 g	
7金	ごはん さばのみそ煮 やさい 野菜のからしあえ とんじる 豚汁	5の3 考案メニュー	ぎゅうにゅう、さば、み そ、ぶたにく、あぶらあ げ、とうぶ	こめ、さとう、あぶら、こ んにゃく、さといも	しょうが、もやし、にんじん、 こまつな、たまねぎ、ごぼう、 だいこん、ねぎ	601 kcal 28.8 g 20.2 g 2.4 g	ねんせい こうあん こんだて 5年生の考案献立
10月	のざわな 野沢菜とそぼろのごはん わかさぎのからあげ あます あ 甘酢和え だいこん しる 大根のみそ汁	○	ぎゅうにゅう、とり にく、だいず、ひじき、わか さぎ、なまあげ、わかめ、 みそ	こめ、あぶら、さとう、か たくりこ	のざわな、きりぼしだいこ ん、きゅうり、もやし、だいこ ん、えのきたけ、たまねぎ、ね ぎ	551 kcal 24.3 g 19.7 g 2.8 g	ねんせい そうごてき 5年生が総合的な 学習の時間でお米 つか きゅうりよこ を使った給食の献 立を考えた えいよう 栄養バランスや旬 の食材、彩りなど を意識して考えた こんだて 献立です。
12水	ふゆさい こめこ 冬野菜の米粉カレー こまつな 小松菜とあぶらあげの炒めもの くだもの 果物 (はるみオレンジ)	○	ぎゅうにゅう、とり にく、あぶらあげ	こめ、あぶら、じゃがい も、さといも、さとう	にんにく、しょうが、たまね ぎ、セロリー、にんじん、ほう れんそう、ごぼう、ねぎ、こま つな、はるみオレンジ	558 kcal 18.8 g 14.5 g 1.8 g	かく クラスの こんあん 各クラスの考案メ ニューは、下記日 つけ とうじょう 付に登場します。 たの お楽しみに！
13木	うめ 梅しらすごはん たら わふう あ 鱈の和風揚げ あおな 青菜のおひたし こんさい しる 根菜のみそ汁	○	ぎゅうにゅう、しらす、 たら、ぶたにく、あぶら あげ、みそ	こめ、ごま、かたくりこ、 あぶら	うめ、しょうが、もやし、こま つな、にんじん、ごぼう、だい こん、れんこん、ねぎ	577 kcal 25.0 g 18.7 g 2.4 g	
14金	ココアフレンチトースト こめこ 米粉のチキンピーンズ さつまめ さつ豆サラダ	○	ぎゅうにゅう、とり にく、だいず、ひよこまめ	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こめこ、さ つまいも	にんにく、セロリー、たまね ぎ、にんじん、トマト、キャベ ツ	575 kcal 23.1 g 20.2 g 2.5 g	【4日】 ねん ぐみ 5年1組 【7日】 ねん ぐみ 5年3組
17月	ごはん にく 肉じゃが き ぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物 くだもの 果物 (ネーブルオレンジ)	5の4 考案メニュー	ぎゅうにゅう、ぶたに く	こめ、あぶら、こんにゃ く、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、さやい んげん、きりぼしだいこん、 えのきたけ、オレンジ	532 kcal 18.7 g 12.5 g 1.7 g	【17日】 ねん ぐみ 5年4組 【21日】 ねん ぐみ 5年2組
18火	マーボー豆腐丼 ナムル たまご ちゅうか うずら卵入り中華スープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたに く、みそ、とうぶ、うずら たまご	こめ、あぶら、さとう、か たくりこ	しょうが、にんにく、たけの こ、しいたけ、にんじん、ねぎ、 ほうれんそう、もやし、チン ゲンサイ	557 kcal 24.5 g 20.3 g 2.8 g	

日	献立名	ぎゅうにゅう	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初キー たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
19 水	ごはん ぶりのおろしだれ まめいごもく 豆入り五目ひじき はくさいしる 白菜のみそ汁	○	ぎゅうにゅう,ぶりにく,ひじき,だいず,なまあげ,わかめ,みそ	こめ,さとう,かたくりこ,あぶら	だいこん,にんじん,れんこん,えだまめ,はくさい,ねぎ	588 kcal 28.4 g 21.2 g 2.1 g	しゅんしよぐさい <旬の食材> さかな ~魚~ こんげつ しゅんしよぐさい 今月も、旬の食材
20 木	カラフルピラフ しろまめ 白いんげん豆のシチュー バジルドレッシングサラダ	○	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく,ベーコン,しろいんげんまめ,クリーム	こめ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,あかピーマン,パセリ,れんこん,キャベツ,とうもろこし	563 kcal 19.7 g 22.0 g 2.4 g	がたくさんとうじょうし ます。今回は、魚 の紹介です。 10日: わかさぎ
21 金	ごはん とりのからあげ キャベツのレモン和え かき玉汁	○	ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ,たまご	こめ,さとう,かたくりこ,あぶら	しょうが,キャベツ,きゅうり,レモン,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな	570 kcal 27.5 g 17.7 g 2.0 g	しゅん がつ がつ 旬は1月~3月。 うろこがすくなく骨 がやわらかいた め、丸ごと食べら れます
25 火	ごはん ジャンボ餃子の甘酢あんかけ もやしのゆかりあえ ちゅうか 中華スープ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ぶたにく,とうふ	こめ,ごま油,かたくり粉,★ぎょうざの皮(大),揚げ油,さとう,あぶら	にんにく,しょうが,キャベツ,ねぎ,にら,もやし,たまねぎ,にんじん,しいたけ,とうもろこし(加-初冷凍),チンゲンツァイ	584 kcal 20.8 g 20.6 g 1.9 g	13日: 鱧 文字の通り、雪の
26 水	とりごぼうピラフ チーズ入りポテトオムレツ コンソメスープ	○	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン,チーズ,たまご,ぶたにく	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも	ごぼう,にんじん,えだまめ,たまねぎ,ほうれんそう,キャベツ,とうもろこし	573 kcal 24.9 g 22.3 g 2.3 g	ちらつくふゆしゅん の旬は冬です。淡泊な白 身魚で、さっぱり とした味が特徴で す。
27 木	ごはん さけの香味焼 ごぼうのそぼろあえ だいこんしる 大根のみそ汁	○	ぎゅうにゅう,さわら,とりにく,とうふ,みそ	こめ,さとう,あぶら,ごま	たまねぎ,セロリー,にら,ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,えのきたけ,こまつな,ねぎ	561 kcal 27.1 g 18.2 g 1.9 g	27日: 鱧 漢字に「春」が 含まれる、関東で の旬は冬です。 「寒鱧」と呼ば れ、脂がのって濃 厚な味わいです。
28 金	セルフサンド (ミルクパン、とり肉の電田揚げ) しおやさい 塩もみ野菜 やさい 野菜とレンズ豆のスープ れいとう 冷凍ピーチ	ジョア	ジョア,とりにく,ぶたにく,レンズまめ	パン,かたくりこ,あぶら	しょうが,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,とうもろこし,もも	560 kcal 26.5 g 16.2 g 2.7 g	

食材は都合により変更する可能性があります。

## 年中行事に 欠かせない 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



### 1月の使用食材産地(1月9日~24日)

野菜・果物	産地						魚介	肉	米	牛乳
	しょうが	高知	エリンギ	長野	いんげん	沖縄				
にんにく	青森	パセリ	千葉	ネーブルオレンジ	広島	ぶり				
玉ねぎ	北海道	キャベツ	神奈川、愛知	里芋	埼玉	ちりめんじゃこ				
にんじん	千葉、町田	きゅうり	群馬、宮崎			しらす干し				
白菜	群馬	ねぎ	群馬、栃木、町田			さば				
しめじ	長野	にら	群馬			鮭				
たけのこ	福岡	セロリ	静岡							
じゃがいも	北海道、町田	ブロッコリー	愛知				豚肉		青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川	
もやし	栃木	いんげん	鹿児島				鶏肉		宮崎、岩手、	
ほうれん草	神奈川	さつまいも	千葉				白米		埼玉、長野、山形	
かぶ	千葉、東京	ごぼう	青森							
大根	神奈川、町田	しめじ	長野							
小松菜	埼玉、町田	れんこん	茨城							