

令和6年度 2月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	1献立 - たんぱく質	ひとくち メモ
3月	節分 (2月2日) の献立	福豆ご飯	○	大豆	米		571 kcal	一日違いですが、2月2日の節分に合わせた献立です。福豆ごはんは、豆まきに使用するリクエストの多くあったものを取り入れてい炒り大豆を焼きこんだ 
		鰯の甘みそかけ		いわし,みそ	片栗粉,油,三温糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,りんご	25.2 g	
		白菜の浅漬け				はくさい,きゅうり,しょうが		
		みぞれ汁		豚肉,かまぼこ	こんにやく,さといも	にんじん,ごぼう,しめじ,なめこ,ねぎ,こまつな,だいこん		
4火	トブック メニュー	ごはん (♪ごはんはおいしい)	○		米		575 kcal	ごはんです。 
		豚肉のバーベキューソース焼き		豚肉	三温糖	しょうが,にんにく,りんご,レモン果汁	25.9 g	
		キャベツのおかか炒め		豚肉,かつお節	油,ごま油,片栗粉	にんじん,ねぎ,キャベツ,チンゲン菜		
		かきたま汁		卵,豆腐	片栗粉	干しいだけ,にんじん,えのきだけ,こまつな		
5水	初午 (2月6日) の献立	きつねうどん	○	油揚げ,鶏肉	うどん,三温糖	だいこん,にんじん,干しいだけ,ねぎ	575 kcal	初午は、2月の最初の午の日です。全国の稲荷神社で五穀豊穡や商売繁盛を願う行事が行われます。稲荷神社の使いが、キツネであることから、油揚げや稲荷ずしが奉納されます。また、養蚕の盛んな地域では前に似せた団子をお供えする地域もあります。 
		ひじきのごま和え		ひじき	ごま油,すりごま,三温糖	こまつな,にんじん,キャベツ	22.0 g	
		初午だんご		きな粉	上新粉,白玉粉,三温糖			
6木	4年生 給食なし	ごはん	○		米		608 kcal	大きな目が特徴です。体の色は黒く、大きいもので80cmにもなる魚です。伊豆、小笠原諸島でも獲れる白身の淡泊な魚です。果物の「ありあけ」は、清家ネーブルとクレメンティンを合わせてできた柑橘類です。 
		メダイの西京焼き		メダイ,みそ	三温糖	しょうが	23.8 g	
		ごぼうチップスサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,ごぼう		
		じゃがいものみそ汁		わかめ,みそ	じゃがいも	たまねぎ		
		果物(ありあけ)				ありあけ		
7金		ごはん	○		米		622 kcal	2月9日の「肉の日」に合わせて、10日は国産の牛肉を使用した「牛肉と豆腐のすき焼き」を提供予定です。
		ポテトコロッケ		おから,豚肉	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉,油,三温糖	ホールコーン,たまねぎ	20.4 g	
		野菜のからし醤油			ごま	こまつな,にんじん,キャベツ		
		白菜のみそ汁		みそ		はくさい,しめじ,だいこん		
10月		ごはん	○		米		634 kcal	2月9日の「肉の日」に合わせて、10日は国産の牛肉を使用した「牛肉と豆腐のすき焼き」を提供予定です。
		牛肉と豆腐のすき焼き煮		豆腐,牛肉	三温糖,油,こんにやく,車心	ごぼう,にんじん,干しいだけ,たけのこ,はくさい,ねぎ,えだまめ	26.5 g	
		はんぺん汁		はんぺん		にんじん,こまつな,えのきだけ		
		果物(ぼんかん)				ぼんかん		
11火	建国記念の日							
12水		ナン	○		ナン		591 kcal	バターチキンカレーは、鶏肉にヨーグルト、カレー粉、パブリカで下味をつけたものをたまねぎなどの野菜、トマト缶と合わせて煮込んでつくりまします。
		バターチキンカレー		鶏肉,ヨーグルト,豆乳,生クリーム	油,小麦粉,はちみつ,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールトマト	23.2 g	
		アチャール			上白糖,油,すりごま,すりごま	たまねぎ,赤たまねぎ,だいこん,ピーマン,にんじん,きゅうり,赤パブリカ,トマト,レモン果汁		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	パイン缶,みかん缶		
13木	5年生 給食なし	ごはん	○		米		562 kcal	アチャールは、インドやパキスタンなどの南アジアで作られている漬物です。スパイスやレモン果汁、塩、砂糖などに野菜を漬け込んで作ります。
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	油,片栗粉,三温糖	ねぎ	18.2 g	
		五色和え			三温糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ,ホールコーン		
		豚汁		豚肉,みそ	ごま油,じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ		
14金		クリームスパゲティ	○	ベーコン,牛乳,豆乳,チーズ,生クリーム	スパゲティ,油,バター,小麦粉	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ	638 kcal	もちもち焼きチョコもち、豆腐、砂糖、油、豆乳、白玉粉、米粉、ピュアココアを混ぜたものを焼いて作ります。
		オニオンドレサラダ			油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,フロッキー,たまねぎ	22.8 g	
		もちもち焼きチョコもち		豆腐,豆乳	上白糖,油,白玉粉,米粉			
15土	土曜授業日 道徳地区 公開講座	ごはん	○		米		629 kcal	クリスマスチキンは、にんにく、しょうゆ、こしょうで下味をつけた鶏肉にコーンフレーク、パン粉をまぶして油で揚げた料理で、ザクザクとした食感が楽しい料理です。
		クリスピーチキン		鶏肉	小麦粉,コーンフレーク,パン粉,油	にんにく	23.9 g	
		わかめサラダ		わかめ	油,ごま油,三温糖	もやし,きゅうり,にんじん		
		キャベツとじゃがいものスープ		鶏肉	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ		

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	1献立 - たんぱく質	ひとくち メモ
17月	振替休業日							
18火	山形県の郷土料理 ♪ブックメニュー	ごはん(つや姫) 鮭のごまみそ焼き おみ漬け 納豆汁 (♪世界の納豆をめぐる探検)	○		米 さげみそ 三温糖 こんにゃく		568 kcal 30.0 g	おみ漬けは、山形県を代表する漬物です。 山形青菜の代わりに歯ごたえのよい小松菜や切干大根、しそを使って作ります。 納豆汁は、山形県で親しまれている冬の家庭料理で、体が温まる料理です。
19水		ソフトフランスパン ポテトオムレツ パジルサラダ 白菜とベーコンのスープ	○		ソフトフランスパン 油,じゃがいも,三温糖 オリーブ油,上白糖 ベーコン		572 kcal 26.1 g	八つ頭などの赤い色の里芋の茎を干したずいきが入るのが特徴です。 
20木		ごはん 手作りなめだけ じゃがいものカレー煮 豆腐と白菜のみそ汁	○		米 三温糖 豚肉 豆腐,みそ		580 kcal 20.9 g	なめだけは、えのきたけの石突きをとり、半分ぐらいに切ったものを昆布でとっただし、砂糖、みりん、しょうゆなどでとろみがつくまで煮てつくります。
21金	6年生を送る会	ごはん 鯛の塩焼き 小松菜と油揚げのお浸し 沢煮椀 黒糖奪天	○		米 たい 油揚げ,かつお節 豚肉 粉寒天,きな粉		581 kcal 27.0 g	6年生を送る会に合わせて、お祝いの和食献立にしました。愛媛県愛南町の養殖の真鯛をシンプルに塩焼きにします。黒糖奪天は、黒糖を使った奪天ゼリーの上にきな粉、砂糖、塩をかけて提供します。 
24月	振替休日							
25火		手作りメロンパン ポークピーンズ チーズとハムのサラダ いちご	○		卵,牛乳,生クリーム 豚肉,大豆 ハム,チーズ	丸パン,ホットケーキミックス,三温糖,グラニュー糖 油,じゃがいも,三温糖 油,上白糖	566 kcal 26.5 g	手作りメロンパンは、児童のみなさんからのリクエストです。丸いパンの上に、砂糖、卵、牛乳、生クリーム、ホットケーキミックスで作ったクッキー生地をにかけて、グラニュー糖をまぶして焼きます。
26水		ごはん 豚肉のしょうが炒め ひじきの和風マリネ 豆腐とわかめのみそ汁	○		米 豚肉 ハム,ひじき 豆腐,わかめ,みそ		583 kcal 27.2 g	27日のぶりかつは、新潟県のご当地グルメです。ぶりの下味にゆず果汁を加え、和風に仕上げます。
27木	新潟県の郷土料理	ごはん ぶりかつ ゆかり和え スキー汁	○		米 小麦粉,パン粉,油,三温糖 豚肉,豆腐,みそ		659 kcal 28.2 g	上げます。スキー汁は、新潟県でスキーの訓練時に出されたさつまいもの入ったみそ汁が原点とされています。材料や切り方にもそれぞれ意味があります。大根やにんじんは、スキー板に似せて短冊切りにします。豆腐は雪やあられをイメージしています。
28金		あんかけチャーハン わかめスープ 白玉フルーツポンチ	○		卵,豚肉,干し貝柱,いか 鶏肉,わかめ 白玉粉,上白糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,だけのこ,チンゲン菜 たまねぎ,えのきたけ,ねぎ パイン缶,みかん缶,黄桃缶	601 kcal 25.2 g	

※ 献立表の栄養価は中学年(3・4年生)の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がございましたら学校までお問い合わせください。

2月の献立紹介

★本に出てくる料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。

- ♪2月4日(火) ごはん
「ごはんはおいしい」
文:ばく きよみ 写真:鈴木 理策 出版社:福音館書店
- ♪2月18日(火) 納豆汁
「世界の納豆をめぐる探検」
文・写真:高野 秀行 絵:スケラッコ 出版社:福音館書店

納豆は、そのままご飯にかけて食べることが多いですが、昔は納豆汁にして食べていました。今回紹介した「世界の納豆をめぐる探検」には、安土桃山時代、千利休は納豆汁が大好きだったそうで、お茶の席でも出していたという話が出てきます。納豆の奥深い世界を知ることができる本です。

【2月の東京都内産野菜】

小松菜(2月中全て)

江戸川区・平野農園

他の東京都内産野菜は
今月はありません。

