

2月の予定献立表(小学校)

令和6(2024)年度

日曜	のみの	給食回数 18回	給食目標 栄養バランスを考えて食べよう			こんだてメモ	
			ざいりょうのはたらき				
		こんだて	ちからやねつになるもと(き)	ちやにくになるもと(あか)	からだのちょうしをととのえるもと(みどり)		
3月	にぎゅう	だいずごはん いわしのピリからソース もやしとささみのあえもの じゃがいもとはくさいのみそしる		こめ あぶら でんぱん さとう ごまあぶら じゃがいも	だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし とりにく みそ	にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな はくさい えのきたけ にら	 <p>2月2日(節分) 節分は、立春の前日に行われる伝統行事です。今年立春が2月3日のため、2月2日が節分です。昔の人はこの日に悪いもの、鬼がやってくると考えていました。そのため、鬼を追い払うために、悪いものがなくなるという意味の「摩滅」から、豆をまくようになったという説があります。ほかにも、主食原料のひとつである豆には米と同じように力が宿り、悪霊を退けるといわれたという説もあります。「鬼は外！福は内！」と言いながら、炒った大豆をまきます。この豆は「福豆」と呼ばれます。 出典 ・農林水産省：自然への感謝と祈りを込めて家族を結び、未来へつなげる和食 ・食育フォーラム2025年2月号</p>
4火	にぎゅう	おにっとうどん ごもくたまごやき じゃがいもとピーマンのみそいため		うどん あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく ひじき みそ	はくさい にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ たけのこ こねぎ ピーマン	
5水	にぎゅう	ごはん にくどうふ きびなごのからあげ りんご		こめ あぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく きびなご	たまねぎ ねぎ しらたき にんじん さやいんげん りんご	
6木	にぎゅう	ツナコーントースト ジンジャーポトフ フルーツポンチ		しょくパン あぶら マヨネーズ じゃがいも がどうゼリー サイダーゼリー サイダー	ツナ チーズ ぎゅうにゅう とりにく ウインナー いんげんまめ	とうもろこし たまねぎ セロリー だいこん にんじん さやいんげん しょうが みかん りんご もも	
7金	にぎゅう	ごはん チキンチキンごぼう*1 こまつなソテー だいこんとあぶらあげのみそしる		こめ でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう こまつな にんじん だいこん えのきたけ みずな ねぎ	
10月	にぎゅう	かわなしぎょうざどん* くきわかめいりちゅうかスープ デコボン		こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく どうふ	にんにく しょうが キャベツ にら もやし にんじん ねぎ こまつな デコボン	
12水	にぎゅう	チョコチップパン サーモンチャウダー ブロッコリーのサラダ		チョコチップパン じゃがいも あぶら こむぎこ パター コーンクリーミードレッシング	ぎゅうにゅう さけ なまクリーム	にんじん たまねぎ グリーンピース セロリー ブロッコリー キャベツ とうもろこし	
13木	にぎゅう	ざっくごはんとりつくね しらたきのピリからいため* はくさいとだいこんのみそしる		こめ ごこまい あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しらたき こねぎ にんにく しょうが だいこん はくさい しめじ こまつな	
14金	にぎゅう	ごはん さばのみそやき きりぼしだいこんのつけ きりたんぼふうじ*2		こめ さとう ごまあぶら あぶら だまこもち	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とりにく	しょうが だいこん さやいんげん にんじん まいたけ ごぼう ねぎ セリ	
17月	ジョア	ベーコンとごぼうのピラフ とうふナゲット(2こ) かいそうサラダ コーンポタージュ		こめ おおむぎ パター あぶら でんぱん さとう わふうドレッシング こむぎこ	ベーコン ジョア どうふ おから とりにく かいそうミックス ぎゅうにゅう なまクリーム	ごぼう たまねぎ ピーマン にんじん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	
18火	にぎゅう	パインパン さかなのつがマスタードソースがけ まめとさつまいものサラダ せんぎりやさいスープ		パインパン こむぎこ あぶら さつまいも コーンクリーミードレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう シラ なまクリーム だいず ベーコン	パセリ キャベツ にんじん はくさい たまねぎ セロリー	
19水	にぎゅう	マーボーだいこんどん →裏面にレシピを掲載中!! たまごとチンゲンサイのスープ		こめ さとう でんぱん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ たまご とりにく	だいこん にんじん しいたけ ねぎ にら にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	
20木	にぎゅう	くろざとうパン ホキのガーリックソテー ジャーマンポテト しろいんげんまめとほうれんそうのスープ		くろざとうパン こむぎこ あぶら パター じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー ベーコン いんげんまめ	にんにく レモン たまねぎ パセリ にんじん ほうれんそう セロリー	
21金	にぎゅう	やきにくどん けんちんじる りんご		こめ あぶら さとう さいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ どうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら こんにゃく ねぎ だいこん こねぎ りんご	
25火	にぎゅう	さけとおおなごはん めひかりからあげ (1ねんから3ねん1ぼん、 4ねんから6ねん2ぼん) ひじきのいりに まめとんじる		こめ あぶら でんぱん さとう さいも	さけ ぎゅうにゅう めひかり ひじき とりにく だいず ぶたにく どうふ みそ	こまつな ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こんにゃく しょうが	
26水	にぎゅう	みそラーメン* たまごとさつまいもの さつまいものごまに		ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう でんぱん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にら とうもろこし きくらげ たけのこ	
27木	にぎゅう	さいもとにんじんのカレー だいこんときゅうりのコロコロサラダ デコボン		こめ さいも あぶら こむぎこ パター ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん とうもろこし デコボン	
28金	にぎゅう	あげごぼうごはん とりにくとだいずのいためもの かきたまじる		こめ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぱん ごまあぶら ち	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご	ごぼう しょうが たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ にんにく ほうれんそう えのきたけ	

リクエスト給食
各学校の6年生を対象に、「卒業前にもう一度食べたい給食」のリクエスト調査を実施し、3学期の献立に取り入れています。今月のリクエスト給食は、

各学校の6年生のリクエストをマークで示しています。来月もお楽しみに♪

- ★フルーツポンチ……………第四小(2組)、第七小(1組)
- ★皮なしぎょうざ丼……………第一小(2組)
- ★しらたきのピリ辛炒め……………第二小(1組)
- ★みそラーメン……………第三小(2組、3組)、第四小(3組)

*1「チキンチキンごぼう」は、山口県で家庭に給食のレシピを募ったことがきっかけとなって生まれた料理です。揚げた鶏肉とごぼうを、砂糖と醤油などの調味料を混ぜ合わせたたれで絡めた料理です。

*2 きりたんぼは、うるち米を炊いたごはんをすりつぶして棒に巻きつけ、筒状にして表面を焼いたたんぼ餅を、棒から外して食べやすく切ったものです。きりたんぼを入れたきりたんぼ鍋は、秋田県の郷土料理として知られています。「きりたんぼふうじる」には、きりたんぼではなく、だまこ餅を使っています。だまこ餅は、筒状ではなく丸い球状をした餅です。

絵本給食
今月の絵本給食は、21日の「やきにくどん」です。絵本の紹介は、裏面へ！→→→

今月のハートにんじんDayは27日です！
令和6年度の給食も残り1か月となりました。来月のハートにんじんDayも楽しみにしていてください！

基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	619kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針はホームページからご覧になれます。下記QRコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における食物アレルギー対応方針>
(Instagram: みんなのくるりんキッチン)

Let's try to use English!
今月の立川産を英語で言ってみよう！
答えは裏面右下で確認できます。

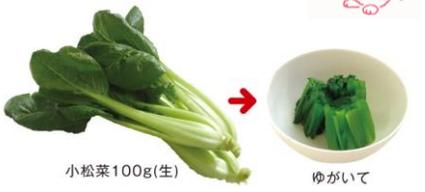
~今月の注目!!食材~
 こまつな 

今月の立川産
ねぎ

栄養満点!! こまつなパワーのすごさとは?

こまつなは、野菜の中でも私たちに必要な栄養素が豊富にとれる野菜です。中でも、成長期に必要なカルシウムや鉄が多く含まれています。また、比較的安価のため、給食・家庭でも広く使用されています。

こまつなのような葉物野菜は、ゆでたり、炒めたりすることでかさが減り、食べやすくなります。調理方法を工夫してこまつなパワーを手に入れましょう。今月は、5回登場します。献立表の(みどり)の材料のはたらきを見て探してみてください!



小松菜100g(生) ゆがいて
出典:給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(群羊社)