

2月

給食のこんだて表①



令和6年度 文京区立青柳小学校

日	献立	牛乳	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
3月	青大豆ご飯	牛乳	とり肉, 昆布, 青大豆	米, もち米, 油, 砂糖	人参	586 kcal
	けんちん汁		豆腐	こんにゃく	人参, 大根, 長ねぎ	20.7 g
	鬼まんじゅう			さつまいも, 砂糖, 薄力粉		15.4 g
						1.7 g
4火	生揚げとキャベツのみそ煮丼	牛乳	ぶた肉, 赤みそ, 生揚げ	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	590 kcal
	春雨サラダ		春雨, 砂糖, 油, ごま油	もやし, きゅうり, 人参	24.3 g	
					21.6 g	
					2.1 g	
5水	照り焼きチキンサンド	牛乳	とり肉	ミルクパン, 砂糖, でんぷん		608 kcal
	ミネストローネ		レンズ豆, とり肉	オリーブ油, でんぷん, 砂糖, ABCマカロニ	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, トマト	30.8 g
	ネーブル				ネーブル	24.6 g
						2.4 g
6木	ご飯	牛乳		米		559 kcal
	鮭の香味みそ焼き		さけ, 白みそ	砂糖	玉ねぎ, しょうが	25.5 g
	野菜の甘酢あえ			ごま油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参	18.9 g
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋	白菜	2.1 g
7金	ツナトマトスバゲティ	牛乳	ベーコン, ツナ(まぐろ), 粉チーズ	スバゲティ, 油, オリーブ油, 米粉	にんにく, 玉ねぎ, トマト, 小松菜	571 kcal
	フレンチサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ	24.8 g
						21.3 g
						2.2 g
10月	ビビンバチャーハン	牛乳	ぶた肉, 牛肉, 赤みそ, 八丁みそ	米, ごま油, 油, 砂糖	にんにく, 小松菜, もやし, 人参	603 kcal
	中華風コーンスープ		とり肉, たまご	油, でんぷん, じゃが芋, ごま油	玉ねぎ, 人参, コーン	24.7 g
	ネーブル				ネーブル	24.7 g
						2.0 g
12水	梅じゃごご飯	牛乳	ちりめんじゃこ	米, 油	梅干し	623 kcal
	ぶた肉とじゃが芋のみそ煮		ぶた肉, 赤みそ	油, こんにゃく, ちくわぶ, じゃが芋, 砂糖	人参, 玉ねぎ, さやいんげん	24.6 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	16.4 g
						2.0 g
13木	五目ご飯	牛乳	とり肉, 油揚げ	米, 油, 砂糖	人参, ごぼう, えのきだけ	600 kcal
	あじフライ		まあじ	薄力粉, パン粉, 油		28.2 g
	具だくさんみそ汁		とり肉, 赤みそ, 白みそ	でんぷん	大根, 玉ねぎ, 人参	22.0 g
						2.2 g
14金	みそ煮込みうどん	牛乳	とり肉, 油揚げ, 赤みそ, 八丁みそ	うどん, でんぷん	人参, 長ねぎ	622 kcal
	野菜の即席漬			ごま油	きゅうり, 大根	26.0 g
	チョコチップマフィン		たまご, 牛乳	バター, 砂糖, 薄力粉, ミルクチョコ		23.4 g
						2.3 g
17月	れんこん入りカレーライス	牛乳	ぶた肉	米, 油, 薄力粉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 人参, れんこん	619 kcal
	コーンサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, コーン, 玉ねぎ	22.4 g
						21.6 g
						1.7 g
18火	ご飯	牛乳		米		622 kcal
	豆腐入りおろしハンバーグ		ぶた肉, 牛肉, 豆腐, たまご	油, パン粉, 砂糖, でんぷん	玉ねぎ, 大根	25.8 g
	青のりポテト		あおのり	油, じゃが芋		23.5 g
	みそ汁		わかめ, 赤みそ, 白みそ		キャベツ, 白菜	2.3 g
19水	きな粉バターコッパパン	牛乳	きな粉	米粉パン, バター, 砂糖		615 kcal
	たっぷり野菜のトマトシチュー		とり肉, レンズ豆	油, さつまいも, 薄力粉, 砂糖	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, トマト, マッシュルーム	28.5 g
	デコボン				デコボン	24.7 g
						2.1 g
20木	ご飯	牛乳		米		612 kcal
	魚の米粉から揚げ甘酢だれ		さわら	米粉, 油, 砂糖, でんぷん		25.9 g
	野菜とこんにゃくのあえもの			こんにゃく, 砂糖, 油, ごま油	キャベツ, 人参	23.9 g
	みそ汁		わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		白菜	2.5 g
21金	ミックスピラフ	牛乳	とり肉, ツナ(まぐろ)	米, 油	人参, にんにく, 玉ねぎ, コーン	596 kcal
	洋風たまごスープ		とり肉, たまご	油, でんぷん	玉ねぎ, 人参, キャベツ	23.2 g
	オレンジ寒天		粉寒天	砂糖	オレンジジュース, レモン, みかん	21.6 g
						2.2 g
25火	わかめご飯	牛乳	わかめ	米		585 kcal
	とりのごま焼き		とり肉	砂糖, 油, ごま	しょうが	25.1 g
	野菜とツナのあえ物		ツナ	ごま油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参, 玉ねぎ	23.6 g
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ		大根	2.5 g
26水	五目あんかけ焼きそば	牛乳	ぶた肉	中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	人参, 小松菜, キャベツ, 白菜, エリンギ, きくらげ	588 kcal
	杏仁豆腐		粉寒天, 牛乳	砂糖	いちご, バイン, レモン	25.2 g
						21.0 g
						2.1 g

◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。

◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。



日	献立	牛乳	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
27 木	ご飯	牛乳		米		560 kcal
	鮭の甘みそ焼き		さけ,白みそ	砂糖		26.2 g
	油揚げと野菜のしょうが風味あえ		油揚げ	ごま油,砂糖	キャベツ,人参,しょうが	19.9 g
	かきたま汁		豆腐,たまご	でんぷん	人参,小松菜	2.0 g
28 金	ピザパン	牛乳	チーズ	ミルクパン,油	玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマト	576 kcal
	野菜のスープ煮		ぶた肉,レンズ豆	油,でんぷん,じゃが芋	玉ねぎ,人参,キャベツ	26.8 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	パイナップル,みかん,りんご	21.8 g
						2.4 g

給食だより



令和7年 2月
文京区立青柳小学校
校長 村上 律子
栄養士 渡辺 麻子

2月3日は「立春」です。暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。



節分と大豆のお話



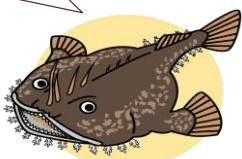
2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

1日遅れですが、給食でも節分にちなんで「青大豆ご飯」と「鬼まんじゅう」を作ります。鬼まんじゅうは、鬼の金棒をイメージしたさつま芋の蒸しまんじゅうで、愛知県の郷土料理です。

寒い時期に
おいしい魚

アンコウ



茨城県の郷土料理「あんこう鍋」は、アンコウの七つ道具を一度に味わうことができます。



あんこう鍋

平たく大きな頭、口には鋭い歯を持つ、見た目が特徴的な魚です。水分が多く体がブヨブヨな上に、うろこがなくヌルヌルとしているため、まな板の上でさばくのは難しく、「吊るし切り」という独特な方法でさばかれます。アンコウは捨てる場所がないといわれるように、骨と顔の一部を除いて全て食べることができます。「皮・肝臓（きも）・卵巣（ぬの）・胃（水袋）・えら・ひれ・身」の7つの部位を「アンコウの七つ道具」と呼び、それぞれ異なる食感や味わいが楽しめます。身はプリプリとした食感で見た目からは想像できない上品な味わいです。「アンキモ」と呼ばれる肝臓は、濃厚な味わいから「海のフォアグラ」ともいわれ、ビタミンA、ビタミンD、必須脂肪酸のDHAやEPAを豊富に含む栄養価の高い部位です。



冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？

牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味