

令和6年度 2月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	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	1人あたり たんぱく質 脂質
3月	いわしの蒲焼丼	○	まいわし	米,おおむぎ(米粒麦),でんぷん,揚げ油,上白糖	しょうが,しょうが	663 kcal
	鬼たいじる		削り節(だし),豚肉(細切り),油揚げ,蒸しがまぼこ	でんぷん	ごぼう,にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ	23.9 g
	きなこ豆			上白糖		20.5 g
4火	きんぴらドック	○	豚肩肉,ピザチーズ	コッペパン,サラダ油,上白糖,ごま油,白いりごま	ごぼう,にんじん	608 kcal
	ポトフ		鳥がら,豚肉もも(角切り),ベーコン,いんげんまめ(乾)	サラダ油,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,玉葱	27.4 g
	フルーツのヨーグルトかけ		ヨーグルト(無糖)	上白糖	パイナップル(缶詰),黄桃(缶)	24.1 g
5水	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉	スパゲティ(半分),サラダ油,上白糖,薄力粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,エリンギ,トマト水煮(缶)	637 kcal
	ポテトのハニーサラダ		じゃがいも,揚げ油,はちみつ,サラダ油	ホールコーン,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり	22.1 g	
	果物(津ののぞみ)				津ののぞみ	21.2 g
6木	きざみいなり寿司	○	油揚げ	米,上白糖,白いりごま		593 kcal
	ちくわの香り揚げ		焼き竹輪,あおのり	薄力粉,大豆油		23.6 g
	のっぺい汁		昆布(だし),削り節(だし),鶏肉(薄切り),木綿豆腐,カットわかめ	サラダ油,さといも,でんぷん	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ,こまつな	17.8 g
7金	中華丼	○	豚肉,いか(短冊),むきえび,鳥がら	米,サラダ油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,青梗菜	616 kcal
	拌三絲			緑豆はるさめ,ごま油,上白糖	にんじん,もやし,きゅうり	24.0 g
	果物(はるみ)				はるみ	14.8 g
10月	豚骨しょうゆラーメン	○	鳥がら,豚骨,豚肉,豆乳	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,もやし,ねぎ,ほうれんそう	626 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆,かえり煮干し	じゃがいも,揚げ油,でんぷん,上白糖,白いりごま		23.7 g
	果物(りんご)				りんご	24.2 g
12水	ベトナム風チャーハン	○	鶏もも	米,サラダ油,サラダ油	玉葱,にんじん,こねぎ	617 kcal
	フォーのスープ		鶏もも	炒め油,フォー	にんにく,きくらげ(乾),マッシュルーム(水煮),もやし,ねぎ,こまつな,しょうが	25.1 g
	焼き肉サラダ		豚肉	サラダ油,上白糖,サラダ油	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,きゅうり	22.7 g
13木	ごはん	○		精白米		595 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き風		生鮭,豚ひき肉,白みそ	炒め油,でんぷん,バター	もやし,にんじん,えのきたけ,キャベツ,ホールコーン	28.3 g
	さつま汁		鶏もも,油揚げ,白みそ,赤みそ	さつまいも	だいこん,えのきたけ,ぶなしめじ,ねぎ	18.1 g
14金	炒り卵のオムライス	○	鶏肉,たまご	米,オリーブ油,サラダ油	にんにく,にんじん,玉葱	606 kcal
	昆布サラダ		塩昆布	サラダ油,上白糖	もやし,にんじん,ホールコーン,こまつな	22.4 g
	おとうふブラウニー		絹ごし豆腐	上白糖,サラダ油		19.4 g

2月6日は「海苔の日」です。

東京湾では、昭和37年の埋め立てまでの間、海苔の養殖が盛んに行われていた歴史があります。2月6日の給食では、のり養殖の歴史について伝えます。

今月の給食目標 **好き嫌いしないで食べよう**

○好き嫌いをしないで食べることができる。 ○苦手な食べ物でもチャレンジする気持ちが持てる。
○バランスよく食べることの大切さを理解する。

令和6年度 2月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	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	1人1日 たんぱく質 脂質
17月	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉,鳥がら,豆みそ,赤みそ,木綿豆腐	米,サラダ油,上白糖,てんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,ねぎ	618 kcal
	じゃこ入りわかめサラダ		カットわかめ,ちりめんじゃこ	上白糖,ごま油	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	25.9 g
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	18.1 g
18火	ごはん	○		精白米		623 kcal
	鯖のごぼうだれかけ		さば	米粉,てんぷん,揚げ油,サラダ油,上白糖	ごぼう,しょうが	25.3 g
	ピリ辛あえ			ごま油,上白糖	もやし,にんじん,きゅうり,にんにく	20.5 g
	もずくのみそ汁		昆布(だし),削り節(だし),鶏肉(薄切り),沖縄もずく(塩蔵,塩抜き),赤みそ,白みそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,こまつな,ねぎ	
19水	レモンシュガートースト	○		食パン,バター,上白糖,グラニュー糖	レモン(果汁,生),レモン(全果,生)	616 kcal
	ホワイトシチュー		鳥がら,豚肉,いんげんまめ(乾),牛乳,生クリーム	サラダ油,じゃがいも,コーン,スターチ	しょうが,にんじん,玉葱,エリンギ,ぶなしめじ,ほうれんそう	25.1 g
	まめツナサラダ		ツナ(水煮),ツナ(油漬),大豆	サラダ油,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	25.9 g
20木	ごはん	○		精白米		581 kcal
	豚肉のおろぼんちー		豚もも,ピザチーズ	サラダ油	しょうが,だいこん,にら	27.4 g
	田舎汁		昆布(だし),削り節(だし),豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ,こまつな,なめこ	18.7 g
21金	ビビンパ風混ぜご飯	○	豚ひき肉	米,押麦,サラダ油,炒め油,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,こまつな	595 kcal
	韓国風たまご焼き		豚ひき肉,刻み海苔,たまご	ごま油,上白糖	にんじん,玉葱	24.9 g
	わかめスープ		鳥がら,木綿豆腐,カットわかめ	ごま油	玉葱,えのきだけ,もやし,ねぎ	21.0 g
	果物(ポンカン)				ポンカン	
25火	玄米ご飯	○		米,水稲穀粒(玄米)		604 kcal
	わかめのジュージュー		乾燥わかめ,かつお加工品(かつお節)	ごま油,白いりごま	ねぎ	25.8 g
	わかさぎのからあげ		わかさぎ	てんぷん,揚げ油	しょうが	17.4 g
	いかとじゃがいもの煮物		鶏肉,昆布(だし),削り節(だし),いか(短冊),油揚げ	サラダ油,こんにゃく,上白糖,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,だいこん,しょうが,こまつな	
26水	ドライカレーライス	○	豚ひき肉,鳥がら,大豆,赤みそ	米,サラダ油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,干しぶどう	610 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん	20.8 g
	果物(はるか)				はるか	15.1 g
27木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		602 kcal
	魚の香草パン粉焼き		シルバー	パン粉(乾燥),サラダ油	にんにく	19.9 g
	コーンスープ		豚肉,鳥がら,牛乳	サラダ油,じゃがいも,サラダ油,薄力粉	にんじん,玉葱,しょうが,ホールコーン,クリームコーン	21.2 g
28金	ごまけんちんうどん	○	厚削り節(だし),昆布(だし),鶏肉(薄切り),油揚げ,カットわかめ	冷凍 細うどん,サラダ油,こんにゃく,白すりごま,白ねりごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	603 kcal
	さつまいもの天ぷら			さつまいも,薄力粉,てんぷん,揚げ油		22.3 g
	海苔あえ		刻み海苔		こまつな,にんじん,もやし	21.8 g

学校給食実施基準：エネルギー611~650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー611kcal たんぱく質24.3g 脂質20.1g 食塩相当量2.1g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.8~0.9倍、高学年は1.1~1.2倍を提供しています。