

2025年 2月



2月献立予定表



文京区立大塚小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ご飯	○		精白米		650 kcal
	ししゃもの天ぷら		ししゃも	薄力粉, コーンスターチ, 調合油		21.5 g
	ジャガイモ入りキンピラ			調合油, ジャガイモ, こんにやく, 砂糖, 白ごま	ごぼう, にんじん	25.7 g
	みそ汁 ☆和食の日		カットわかめ, 赤みそ	ジャガイモ	だいこん	
4火	ジョア	ジョア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			585 kcal
	ツナのカレーピラフ		ツナ缶詰(油漬フルークイット)	精白米, 押麦, 有塩バター, 調合油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン, 赤ピーマン, ホールコーン	18.1 g
	ポテトのチーズ焼き		ベーコン, ピザチーズ	ジャガイモ, 調合油	玉ねぎ, パセリ	13.4 g
	オニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ, にんじん, パセリ	
5水	ブルーベリージャムサンド	○		コッペパン,		562 kcal
	ポークビーンズ			ブルーベリージャム		21.3 g
	ハニートレッシングサラダ		ひよこまめ(ゆで), 豚肉, ベーコン	調合油, ジャガイモ	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, グリンピース	18.6 g
				ジャガイモ, はちみつ, 調合油	ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	
6木	おでんうどん	○	豚肉, 焼き竹輪, はんぺん	冷凍うどん, ごま油, 焼きふ, こんにやく	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	651 kcal
	まっちゃんむしパン		牛乳, たまご	薄力粉, 砂糖, 調合油, 甘納豆(あずき)		28.5 g
						18.6 g
7金	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	精白米, ごま油, 白ごま, でんぶん	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, いら, レモン(果汁, 生)	557 kcal
	小松菜とわかめのみそ汁		カットわかめ, 赤みそ	ジャガイモ	小松菜, 玉ねぎ	18.5 g
						24.2 g
10月	タコライス	○	豚肉	精白米, 調合油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, キャベツ	710 kcal
	ひよこ豆入り野菜スープ		ベーコン, ひよこまめ(ゆで)	調合油	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, トウモロコシ	30.7 g
	なめらかプリン		牛乳, クリーム, たまご	砂糖		32.6 g
						g
12水	高野豆腐のそぼろご飯	○	鶏肉, 高野豆腐	精白米, 調合油, 砂糖	にんじん, グリンピース, しょうが	608 kcal
	みそ汁		油揚げ, カットわかめ, 赤みそ	ジャガイモ	玉ねぎ, こまつな	25.5 g
	もやしの梅しょうゆ			砂糖	もやし, きゅうり, 梅干し(調味漬)	19.4 g
13木	ご飯	○		精白米		646 kcal
	しそ入りぼうぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぶん, 米ぬか油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, いら, キャベツ, しそ葉	19.0 g
	焼きビーフン		豚肉	調合油, ビーフン	にんにく, しょうが, もやし, キャベツ, こまつな	23.7 g
	中華ニラじゃがスープ		ベーコン	ジャガイモ, でんぶん, ごま油	いら, 玉ねぎ, にんじん	
14金	きのこ入りミートスパゲティ	○	豚肉, チーズ	マカロニ・スパゲッティ, 調合油	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, ぶなしめじ, えのきたけ, にんにく, セロリー, マッシュルーム, パセリ, ホールトマト	670 kcal
	チョコレートプリン		てんぐさ(角寒天), 牛乳	砂糖, ミルクチョコレート		26.4 g
						24.7 g
	★バレンタインデザート					

17月	すぶた丼	豚肉	米, でんぶん, じゃがいも, 調合油 砂糖	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	611 kcal
	トウモロコシとベーコンのスープ	ベーコン	調合油	玉ねぎ, トウモロコシ	18.1 g
					22.6 g
18火	チリビーンズライス	ベーコン, 豚肉, 大豆	精白米, 調合油, じゃがいも 薄力粉, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, トマトジュース	598 kcal
	白菜サラダ		調合油, 砂糖	はくさい, もやし, きゅうり, 玉ねぎ	21.2 g
					20.9 g
19水	炒めそばの五目あんかけ	豚肉, いか	調合油, むし中華めん, 砂糖 でんぶん, ごま油	にら, 玉ねぎ, もやし, はくさい	689 kcal
	マナーカオ	たまご, 生クリーム	薄力粉, 砂糖, 調合油, 白ごま		24.5 g
					25.4 g
	☆たんじょうび献立				
20木	カレーブルスト	フランクフルト	ソフトフランスパン, 調合油	にんにく	579 kcal
	粒つぶコーンと白インゲンのポタージュ	牛乳, 白いんげん豆ペースト 乳児用液体ミルク	有塩バター	玉ねぎ, ホールコーン, パセリ	24.8 g
	イタリアンサラダ	プロセスチーズ	調合油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ にんにく	28.8 g
	☆全国カレーめぐり				
21金	いわしのかば焼き丼	まいわし	精白米, 薄力粉, 調合油, 砂糖	小松菜	580 kcal
	とん汁	豚肉, 豆腐, 赤みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, 長ねぎ	24.3 g
					19.7 g
25火	キンパ風まぜご飯	豚肉	精白米, ごま油, 砂糖, 白ごま 調合油	ほうれん草, もやし, ピーマン, にんじん キムチ(アレルギーフリー), にんにく しょうが, 長ねぎ	562 kcal
	わんたんスープ	豚肉	ワンタンの皮 学校給食用	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ こまつな	21.9 g
					20.7 g
	☆韓国料理アレンジ献立				
26水	黒ざとうパン		黒砂糖パン		663 kcal
	豚肉と冬野菜のトマトソース煮	豚肉	調合油, じゃがいも, 有塩バター 薄力粉	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, かぶ, 人参 ホールトマト	23.2 g
	ポテトサラダ	ベーコン	じゃがいも, 調合油, 砂糖	えだまめ, にんじん, 玉ねぎ, きゅうりピクルス	27.2 g
27木	しょうがのたき込みご飯	油揚げ	精白米	にんじん, しょうが	579 kcal
	とりのはちみつ照り焼き	鶏肉	はちみつ, 砂糖	しょうが	36.0 g
	おかかおひたし	かつお加工品(削り節)		もやし, にんじん, キャベツ	16.1 g
	すまし汁	カットわかめ		長ねぎ, トウモロコシ	
28金	たこめし	タコ, 油揚げ	精白米	にんじん, しょうが	662 kcal
	えだ豆コロッケ	豚肉	調合油, じゃがいも マッシュポテト, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, えだまめ	25.6 g
	青菜とツナの和え物	まぐろ缶詰(油漬フレーク)	調合油, 砂糖	こまつな, もやし, 玉ねぎ	23.8 g
	みそ汁	カットわかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	玉ねぎ, こまつな	



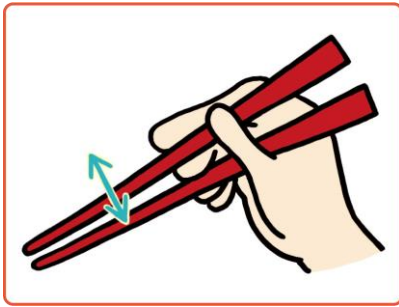


令和7年1月 31日
 文京区立大塚小学校
 校長 山下 智美
 栄養士 鈴木 真奈美

はしを正しく持とう

正しいはしの持ち方

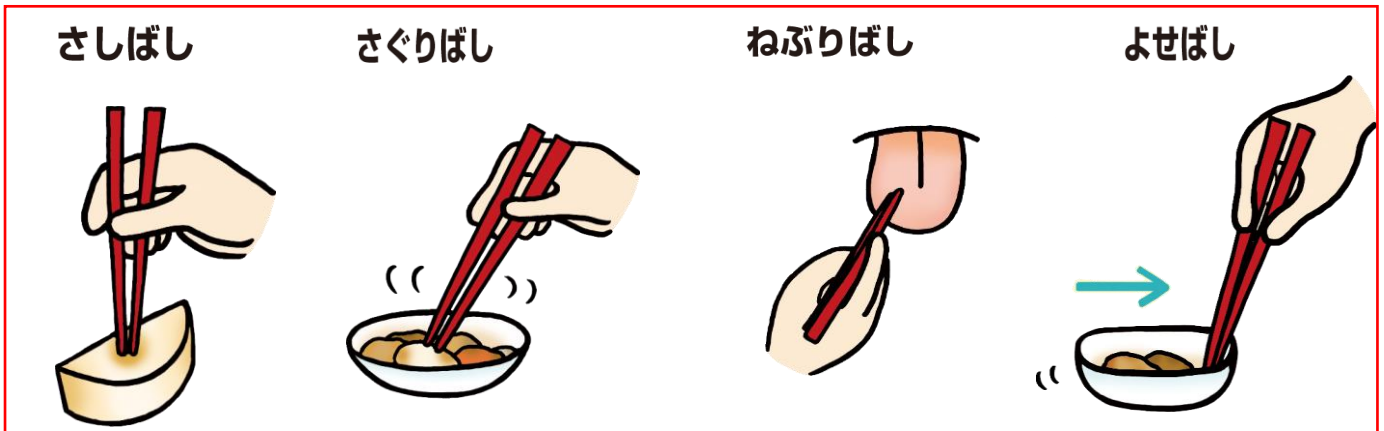
はしをきちんと持って、使えるようにしましょう



- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない



やってはいけないはしの使い方



感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

