



2月こんだてひょう



2024年

白金小学校

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	その他	1日分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
1 木	キムチチャーハン 中華風コーンスープ ナムル		豚肉 鶏肉、鶏がら、鶏卵	精白米、大豆油、ごま油、じゃが芋、でん粉	しょうが、にんにく、人参、キムチ、ピーマン、玉ねぎ、人参、しょうが、グリーンコーン、パセリ、大豆、ゆず、人参、ほうれん草、にんにく	塩、こしょう、醤油 塩、こしょう 薄口醤油、トウバンジャン	577 kcal 22.6 g 21.4 g 2.6 g	キムチやナムルは韓国の料理です。韓国料理によく使うニンニクや唐辛子は体を温める働きがあります。体温を上げて病気の予防をしましょう。
2 金	いわしのかばやき丼 おかか和え うち豆汁		いわし 糸揚げ節 豆腐、大豆、かまぼこ、白みそ、赤みそ	精白米、大豆、でん粉、油、三温糖 じゃが芋、こんにゃく	しょうが 人参、小松菜、白米	醤油、油、みりん、とうがらし 醤油 煮干しだし	621 kcal 25.2 g 19.2 g 2.4 g	節分には、「魔を減する」つまり「悪いものをやっつける」という願いをこめて、豆まきをします。また、鬼が近づかないように、顔の顔をした枝を玄関に飾ります。豆と粥を食べ、身体の中の鬼もやっつけましょう！！
5 月	イエローライス ポトフ くだもの(国産ネーブルオレンジ)		鶏肉、鶏がら 鶏がら、ベーコンワインナー、鶏肉、いんげん豆	精白米、大豆油 じゃが芋	あんず、玉ねぎ、人参、パセリ、しょうが、長ねぎ、にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、人参、パセリ	カレー粉、醤油、塩、こしょう、カリー粉、バター、スターリッパ、カルダモン、シナモン 塩、黒こしょう、ベイリーフ、白ワイン	547 kcal 23.6 g 13.4 g 2.3 g	オレンジといえばカリフォルニアが有名ですが最近では国産のものも出ています。国産のネーブルオレンジは12月から1月ごろにかけて収穫したものを冷蔵し、2月から4月にかけて出荷されます。
6 火	みだま 治部煮 ぶり大根風スープ	郷土料理 石川県	黒豆 鶏肉、昆布 ぶり、削り節、昆布	精白米、米粒麦、もち米 でん粉、油、こんにゃく、乾、昆布、三温糖	大根、ごぼう、人参、だけ、こ、干し椎茸、きんぴら、小松菜、しょうが、大根、大根葉	酒みりん、塩 醤油、みりん、削り節 酒かす、醤油、醤油、みりん	597 kcal 28.0 g 17.1 g 2.2 g	石川県ではお正月に大きな地震があり、まだ、避難所生活をされている人もたくさんいます。給食では石川県の郷土料理を紹介しています。暮さに耐える被災地の人たちのためにできることを考えながら食べましょう。
7 水	セザミトースト カレーシチュー コールスローサラダ くだもの(はるか)		豚肉、鶏がら	食パン、白ごま、バター、グラニュー糖 じゃが芋、油、油、バター、薄力粉、はちみつ	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、にんにく、しょうが キャベツ、人参、ホールコーン、玉ねぎ	カレー粉、赤ワイン、塩、黒こしょう、ベイリーフ、スターリッパ、カルダモン、シナモン 砂糖、白こしょう	559 kcal 19.3 g 26.0 g 2.5 g	「はるか」はレモンのような見た目ですが、酸味が少なく、カットした途端にさわやかな香りが香の訪れを感じさせてくれる柑橘類です。
8 木	エスタンプリー シュージェ・クバ風 アダスィー くだもの&マースト	世界の味をあじわおう イラン	鶏がら、鶏肉 鶏肉 鶏がら、レンズ豆 ヨーグルト	精白米、油 オリーブ油、三温糖 オリーブ油、じゃが芋	トルコライス、しょうが、玉ねぎ、人参、わかめ、トマト、パセリ、玉ねぎ、レモン 玉ねぎ、人参、パセリ、しょうが、長ねぎ、パイン、黄桃、バナナ、みかん缶	塩、パプリカ、白ワイン、こしょう 塩、白こしょう、ターメリック 塩、ベイリーフ、白こしょう	536 kcal 25.9 g 14.1 g 2.0 g	世界の味をあじわおう！：イラン エスタンプリー：チキンライス シュージェ・クバ：鶏肉の串焼き アダスィー：レンズ豆のスープ マースト：ヨーグルト
9 金	麦いりごはん いかの香味焼き よこし いとこ煮 初午団子	12日「初午団子」 郷土料理 富山県	いか 白みそ、赤みそ 油揚げ、小豆、昆布 豆腐、きな粉	精白米、米粒麦 上白糖、でん粉、油 ごま油、上白糖、白ごま 里芋、こんにゃく 白玉粉、上白糖	しょうが 大根葉 大根、人参、ごぼう	塩、醤油、みりん 塩、醤油、みりん 醤油、塩 塩	659 kcal 25.4 g 17.0 g 2.0 g	「初午」は2月最初の午の日を言います。今年は2月12日です。お稲荷さんの御本山である京都の伏見稲荷に農耕をつかさどる神様が舞い降りたといわれています。「初午団子」は白い鳥のうな形をした富山県の郷土料理です。農産物が盛んな富山では初午の日に蚕の神様をお祀りしました。
13 火	きのこのごはん 厚焼き玉子 おろしぞえ すまし汁 くだもの(ブラッドオレンジ)		鶏肉、削り節、油揚げ、鶏肉 鶏卵 かまぼこ、かつお節、昆布	精白米、三温糖 三温糖	エリンギ、しめじ、しいたけ、干しいたけ、人参、干しいたけ、干しいたけ、枝豆、大根 みつば、だけ、こ	塩、醤油、みりん だし汁、塩、醤油、みりん 塩、醤油、みりん	572 kcal 25.6 g 16.2 g 2.9 g	ブラッドオレンジはイタリア地中海地域で生まれた柑橘類です。果肉が真っ赤なのが特徴です。血のように赤いということで「ブラッド(血)」の名前が付けられました。
14 水	チキンライス ミネストローネスープ オレンジケーキ		ベーコン、鶏肉 ベーコン、いんげん豆、かまぼこ、鶏がら 鶏卵、ヨーグルト	精白米、米粒麦、バター、油 マカロニ、スパゲティ、じゃが芋、油 薄力粉、米粉、上白糖、マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、パセリ、人参、玉ねぎ、パセリ、しょうが、にんにく、ごぼう、じゃが芋 みかん缶	水、塩、白こしょう、トマトケチャップ 塩、黒こしょう、オレガノ、ベイリーフ、水 ベーキングパウダー、ラム酒	677 kcal 21.2 g 19.0 g 2.8 g	2月14日はバレンタインデーです。給食室からお菓子を焼きます。互いを認め、愛し合うことの尊さを考えながら食べてもらえと嬉しいです。
15 木	ごはん ヘルシーハンバーグ 白菜の香りづけ みそ汁 くだもの(スイートスプリング)		豚肉、おから、鶏卵 油揚げ、白みそ、赤みそ、削り節	精白米、米粒麦 油、薄力粉、パン粉、上白糖 ごま じゃが芋	キャベツ、玉ねぎ 白飯、さやうり、人参、レモン果汁 玉ねぎ、さのき スイートスプリング	塩、白こしょう、水中泉ソース、トマトケチャップ、だし汁 塩、醤油、酢 塩、醤油	664 kcal 25.6 g 22.3 g 2.2 g	1月に初めてスイートスプリングを給食で出したら子どもたちから「すっぱいと思ったら甘かった！」「おいしかった」「まだ食べたいです」とのリクエストがありました。
16 金	梅いりごはん 鯖の味噌煮 金山寺みそあえ かきたま汁 梅シロップゼリー	梅干し	わかめ さば、白みそ、赤みそ 金山寺みそ 昆布、さば、豆腐、鶏卵 蕎麦	精白米、ごま 三温糖	梅干し しょうが 小松菜、キャベツ 長ねぎ、小松菜 梅ジュース	塩、醤油、みりん みりん 塩、醤油	597 kcal 27.9 g 16.5 g 2.8 g	和歌山県からゲストティーチャーをお招きして「梅」についての学習があります。みなさんは梅干しや梅が好きですか？給食でも梅と和歌山県の特産品である鯖と金山寺みそを使った料理を紹介します。2月16日は寒天の日でもあります。梅シロップをつけてゼリーも作るのでお楽しみに。
19 月	麻婆豆腐丼 大根のキムチ風 めかたまスープ 杏仁豆腐風ミルクゼリー		豚肉、赤みそ、さば、豆腐 ごま油 さば、鶏卵、めかぶ 蕎麦、牛乳	精白米、大豆油、三温糖、でん粉 ごま油 でん粉 上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、人参、干しいたけ、大根、さやうり、しょうが、にんにく 長ねぎ、干しいたけ いちご、レモン	トウバンジャン、醤油、甜麺醬、チョウジャン 醤油、トウバンジャン、みりん 塩、醤油	657 kcal 26.5 g 21.9 g 2.9 g	「めかたまスープ」はめかぶとたまごのスープです。めかぶは、わかめの根本の部分です。飛鳥時代にも、食用としてだけでなく、民間薬としても利用していました。
20 火	丸パン 白糸たらのマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 冬野菜のカレースープ		白糸たら、牛乳、チーズ ベーコン 鶏がら、鶏肉	丸パン、 マヨネーズ(卵なし) じゃが芋、パン粉、バター	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ 玉ねぎ、パセリ、にんにく しょうが、玉ねぎ、にんにく、人参、セロリ、大根、白飯	白ワイン 塩、白こしょう カレー粉、塩、トウバンジャン、白こしょう、白ワイン	527 kcal 25.2 g 27.1 g 2.1 g	冬野菜のカレースープに使う大根と白菜は1年中食べることが出来ますが、冬は特に甘みも栄養も増します。大根は生は体を冷やし、煮込むと体を温める働きがあります。しっかりと食べて体の中から温まりましょう。
21 水	シンガポール風チキンライス ビーフンスープ 野菜のエスニックあえ パインゼリー	世界の味をあじわおう シンガポール	鶏がら、鶏肉 干しえび、鶏がら かつお節 蕎麦	精白米、三温糖、ごま油 ビーフン ごま油 上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、人参、干しいたけ、白飯、長ねぎ、干し椎茸、しょうが、人参、さやうり、大豆、ゆず、人参、ほうれん草、にんにく	塩、白こしょう、醤油、米酢 塩、白こしょう、醤油 ナンプラー、オースターソース、塩 白ワイン	527 kcal 20.6 g 11.3 g 2.7 g	求年度から、港区区の中学校では修学旅行でシンガポールに行きます。どんな国なのか、日本とはどのような関係があるのか、皆さんのことを学ばるといいですね。シンガポール風チキンライスは鶏ガラで炊いた旨味のピラフです。
22 木	麦いりごはん ごまじゃこぶりかけ じゃが芋と白菜のベーコン煮 昆布豆		ちりめんじゃこ 豚肉、ベーコン、鶏がら 大豆、昆布	精白米、米粒麦 オリーブ油、ごま じゃが芋、油	にんにく、しそ 人参、玉ねぎ、白飯、パセリ、しょうが	醤油 白ワイン、塩、黒こしょう、ベイリーフ、水 醤油、水	569 kcal 22.5 g 19.1 g 2.1 g	「昆布豆」は京都で昔から食べられている伝統的なお漬物のひとつです。給食では、塩した大豆をゆでて甘辛く味付けします。塩の肉と呼ばれる大豆とミネラルたっぷりの昆布が組み合わさった栄養満点の一品です。
27 火	鉄骨ドライカレーライス じゃこ海藻のサラダ くだもの(日向夏)		豚肉、スモークレバー、レンズ豆、大豆 ちりめんじゃこ、わかめ	精白米、大豆油、バター、薄力粉 油、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、干しいたけ、パセリ、しょうが、さやうり、大根、長ねぎ、しょうが 日向夏	塩、白こしょう、バター、粒、粒、赤のり、パセリ、トウバンジャン 醤油、酢、塩、黒こしょう	568 kcal 18.5 g 15.4 g 1.9 g	「日向夏」は宮崎県で発見された柑橘類です。地域によって「ニューサマーオレンジ」「小夏」とも呼ばれています。果汁が多く程よい甘酸っぱさがあります。
28 水	ごはん トロサワラのソテー ごま和え 豚汁		トロサワラ さば、鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ ベーコン、えび、するめ、いり、あさり、チーズ ひじき、ハム	精白米、米粒麦 でん粉、油 ごま、三温糖 じゃが芋	人参、玉ねぎ、パセリ、マッシュルーム、小松菜、人参、玉ねぎ	塩、白こしょう、油、粉、粉、リッパ、油 醤油 塩、白こしょう、油、粉、粉、リッパ、油 醤油	508 kcal 18.3 g 13.7 g 1.3 g	「鯖」は魚類に春と書くため春が旬と思われがちですが「トロサワラ」の旬は秋です。脂がたっぷりとのって、まるでトロのようにだ！ということから「トロサワラ」と名付けられました。
29 木	スパゲティボンゴレ ひじきのサラダ ドーナツペンタクんのドーナツ	図書委員会コラボ給食	ベーコン、えび、するめ、いり、あさり、チーズ ひじき、ハム 豆腐、きな粉	マカロニ、スパゲティ、オリーブ油、バター 三温糖、油 薄力粉、上白糖、油、グラニュー糖	人参、玉ねぎ、パセリ、マッシュルーム、小松菜、人参、玉ねぎ	塩、白ワイン、白こしょう 醤油、みりん、米酢、白こしょう ベーキングパウダー	604 kcal 22.6 g 23.0 g 2.8 g	図書委員のみなさんが図書室にある本のなかからみなさんの意見を聞いて本に登場する料理をリクエストしてくれました。物語にはいろいろな料理が出てきます。ぜひみなさんも見つけてみてはいかがでしょうか。