



# 2月献立表

★は6年生のリクエスト



調布市緑ヶ丘小学校

日	献立	牛乳	赤の中間・ 血や肉になる	黄の中間・ 熱や力の元になる	緑の中間・ 体の調子を整える	ひとくちメモ
1木	★梅茶漬け パンパンジーサラダ ★みのむしくん	○	牛乳、けずり、鶏肉、白味噌、豆乳	米、ごま、砂糖、油、さつまいも、マーガリン、でんぷん、小麦粉、コーンフレーク、パン粉	ゆかり、梅、枝豆、もやし、キャベツ、きゅうり、人参、ねぎ、生姜	今月から6年生のリクエスト給食をどんどん盛り込んでいきます。今日はお茶漬けとみのむしくんです。特にみのむしくんは16票も集まりました！美味しいうえにシルエットもキュートというところが勝因でしょうか！
2金	ごはん 鰯のかば焼き 三色おひたし 豆腐だんご汁 福豆	○	牛乳、いわし、けずり、豆腐、鶏肉、ちらしかまぼこ	米、でんぷん、油、砂糖	ほうれんそう、もやし、人参、生姜、小松菜、大根、白菜、ねぎ	節分は「福は内、鬼は外！！」と言いながら、炒った大豆をまいて鬼を追い払い1年の幸せを願いますね。その他にも糀イワシを玄関に飾ったり、焼いたいわしを食べる習慣もあります。イワシを焼いた時に出る「煙」と「におい」を鬼が嫌うとされています。
5月	★広東麺 いかステーキ 豚キャバマヨ ★果物(りんご)	○	牛乳、豚肉、いか	中華めん、油、でんぷん、ごま油、油、砂糖、マヨネーズ	にんにく、生姜、人参、白菜、筍、もやし、きくらげ、ねぎ、玉葱、キャベツ、しめじ、りんご	ラーメンは種類で票が割れていました(ラーメン8票、みそラーメン4票、塩ラーメン3票など…)が全てを合わせると42票でした！また、今日はニコニコの日🍷りんごのカットの形が笑っている口に見えませんか…？
6火	ごはん ひじきのふりかけ キャベツと厚揚げの味噌汁 のり巻きれんこん 和風サラダ	○	牛乳、干ひじき、じゃこ、おかか、生揚げ、わかめ、白味噌、赤味噌、けずり、豚肉、豆腐、のり	米、油、ごま、砂糖、じゃがいも、でんぷん、ごま油	キャベツ、玉葱、小松菜、ねぎ、れんこん、生姜、人参、きゅうり	今日は海苔の日です。701年の「大宝律令」によると、租税として8種類の海藻が納められており、海苔がそのうちの1つだったそうです。海苔は代表的な産物として、貴重な食品だったことがわかりますね！
7水	ごはん ★麻婆豆腐 チンゲン菜スープ 果物(オレンジ)	○	牛乳、豚肉、豆腐、赤味噌、鶏肉	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油	生姜、にんにく、人参、筍、干し椎茸、ねぎ、チンゲン菜、白菜、もやし、パレンシアオレンジ	今日はほとんど2月にしか出回らない「はるみ」を提供します。はるみは清見とボンカンを掛け合わせて生まれました。糖度が比較的高く甘くて果汁がたっぷりのため、非常に爽やかな味わいらしいですよ🍷
8木	肉ごぼうご飯 魚の磯辺揚げ ゆず酢あえ フルーツみつ豆	○	牛乳、豚肉、油、メルルーサ、青のり、寒天、えんどう	米、油、しらたき、砂糖、小麦粉、白玉団子	生姜、ごぼう、人参、枝豆、もやし、白菜、ゆず、みかん、パイナップル、黄桃	2月8日は針供養といい、洋服などを作るときに使う針を神社に納めて供養する日とされています。古い針や折れた針を豆腐やこんにゃく、餅などに刺して針に感謝し、縫い物が上手になるように願うそうです。
9金	★フレンチトースト ★ポークシチュー 洋風サラダ	○	牛乳、卵、豚肉、甘味噌	食パン、砂糖、バター、油、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖、ごま油	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、グリーンピース、キャベツ、もやし、ブロッコリー	今月のフックメニュー第一弾はルルとララのフレンチトーストです🍷給食室でおしゃれなフレンチトーストを作っちゃいます。お楽しみに…！！シチューでも温まってね🍷
13火	ごはん 油みそ ししゃものさざれ焼き ツナじゃが炒め 沢煮焼	○	牛乳、鶏挽肉、大豆、赤味噌、ししゃも、ツナ、豚肉、けずり	米、ごま油、砂糖、マヨネーズ、パン粉、じゃがいも、オリーブ油	生姜、玉葱、にんにく、ホールコーン、パセリ、ごぼう、人参、大根、筍、えのきたけ	油みそは沖縄の方言で「アンダスー」と呼ばれるごはんのおともです。食材が傷みやすい高温多湿の沖縄では、味噌と豚の脂は貴重な保存食でもありました。きっとパクパクご飯が進んでしまいますよ🍷
14水	★たらこスパゲッティ たっぷり野菜スープ ★ガトーショコラ	○	牛乳、鶏肉、たらこ、いか、のり、豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、バター、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、マーガリン、粉糖	にんにく、玉葱、人参、ほうれんそう、ホールコーン、キャベツ	今日は何の日なのか言わずもな分かっていませんか？ソワソワしている人はいないですか？給食室からはガトーショコラをプレゼント！お返しは空っぽの食缶が欲しいです🍷
15木	豚丼 石狩汁 芋もち	○	牛乳、豚肉、鮭、豆腐、油、赤味噌、白味噌、厚削り、チーズ	米、油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも、でんぷん	グリーンピース、ねぎ、人参、大根	豚丼は養豚業が盛んであった十勝地方の帯広市が「豚丼」発祥の地とされています。帯広市内の食堂で、炭火焼きの豚肉にうなぎの蒲焼き風のタレつけた丼をつくったのが「豚丼」の始まりと言われています。
16金	★レタスチャーハン にら卵焼き 切干大根の中華サラダ ぶどうゼリー	○	牛乳、豚肉、鶏挽肉、卵、寒天	米、油、ごま油、砂糖、でんぷん	レタス、人参、ねぎ、玉葱、きくらげ、にら、切干大根、きゅうり、キャベツ、もやし、ぶどうジュース	今日は寒天の日とされています。天然製造の寒天は、いちばん寒いこの時期に大詰めとなるためだそうです！今日は寒天でみんなが大好きなぶどうゼリーをつくります🍷
19月	ごはん わかめの味噌汁 魚のねぎダレ焼き きゃべつのおひたし ★果物(いちご)	○	牛乳、わかめ、油、木綿豆腐、赤味噌、白味噌、けずり、鯖	米、砂糖、ごま油	ねぎ、人参、えのきたけ、生姜、にんにく、もやし、キャベツ、ほうれんそう、いちご	2月19日は空から降る雪が雨に変わり、雪解けが始まる頃として雨水と呼ばれています。ひな祭りのひな人形はこの「雨水」の日に飾り、「啓蟄」の日にかたづけられるのがよいといわれています。今日は旬のいちごを提供します。
20火	★チキンカツカレー 鬼のツノ(ヤングコーン)サラダ ★フルーツポンチ	○	牛乳、鶏肉	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、パン粉、砂糖、白玉団子	にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、もやし、ヤングコーン、レモン、パイナップル、みかん	明日は中学生の高校入試ということでチキン(試験)カツ(勝つ)カレーです🍷みんな応援しましょう！また、フックメニューとして鬼のツノをイメージしたサラダを作ります🍷
21水	マクブース ファトゥーシュ レンティルスープ	○	牛乳、鶏肉、鶏肉、レンズマメ	米、油、砂糖、オリーブ油、クルトン	にんにく、玉葱、人参、ピーマン、ダイストマト、レモン、きゅうり、キャベツ、ミニトマト、パセリ、コーン、グリーンピース	2月2日から18日までカタールのドーハで水泳の世界選手権大会が行われていました。ちなみにマクブースは香料を使った肉や魚などと一緒に炊き上げるアラビア風炊き込みご飯です。他の料理もお楽しみに！！
22木	★ぎつねうどん ★ポテたご揚げ おかかサラダ	○	牛乳、豚肉、厚削り、油、ベーコン、たご、青のり、おかか	うどん、砂糖、じゃがいも、でんぷん、小麦粉、油、マヨネーズ、油	人参、しめじ、ねぎ、小松菜、しょうが(酢漬)、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、もやし	今日は2月22日、にゃんにゃんにゃん🍷ということわざで有名な、「猫に聲節」ということわざにちなんで、おかかを使ったサラダを作ります。
26月	★ミラノ風ドリア ミネストローネ パンナコッタ	○	牛乳、ベーコン、豚肉、豆腐、チーズ、生クリーム、ゼラチン	アルファ米、バター、油、小麦粉、じゃがいも、マカロニ、砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム、パセリ、セロリ、ダイストマト、キャベツ、いちごジャム	今月の世界の料理第二弾はイタリアです🍷パナコッタはイタリア語で「煮詰めたクリーム」という意味だそうです。いちごソースをかけておしゃれに仕上げます🍷
27火	★手作りメロンパン ポテとコーンのポターージュ フレンチサラダ	○	牛乳、卵、ベーコン、豆乳	強力粉、砂糖、バター、小麦粉、グラニュー糖、油、じゃがいも、油	玉葱、クリームコーン、パセリ、キャベツ、もやし、人参、ホールコーン	リクエスト、驚異の37票を獲得した手作りメロンパンです！ラーメンをまとめずに集計すると1位です。クッキー生地はもちろん、パン生地もふわふわ🍷たくさん食べて下さいね！
28水	五平餅 豚汁 野菜のマヨしょうゆあえ 果物(オレンジ)	○	牛乳、白味噌、赤味噌、豚肉、豆腐、けずり	アルファ米、砂糖、すりごま、じゃがいも、こんにゃく、マヨネーズ	ごぼう、大根、人参、ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、もやし、オレンジ	「五平餅」は中部地方の山間部発祥の郷土料理です。米が貴重だった江戸時代中期頃は、祭りなどのハレの場などで食べられていたそうです。また、今日の果物は「せとが」です。柑橋の大トロと呼ばれており、トロリとろける食感、濃厚でジュシーな味わいです。
29木	バターライス バジルポテト ★ガーリックチキンステーキ コンソメスープ	○	牛乳、ベーコン、鶏肉	米、バター、油、じゃがいも、マーガリン、オリーブ油	にんにく、玉葱、人参、パセリ、キャベツ	今年のはるう年ですね。4年に一度のニンニクの日なので、みんなが大好きなガーリックチキンステーキです。ジュシーなチキンでバターライスが進んちゃいますよ🍷

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養価

エネルギー：596kcal たんぱく質：24.3g

「絆 がくにゅうの動き 第36号」の配布について  
東京学乳協議会から情報誌「絆 がくにゅうの動き 第36号」の提供がありました。  
牛乳・乳製品に関する日本国内の現状が分かりやすく記載されており、毎日提供している牛乳について知っていた  
こと考え、配布させていただきました。是非ご一読ください。

