



2月給食だより

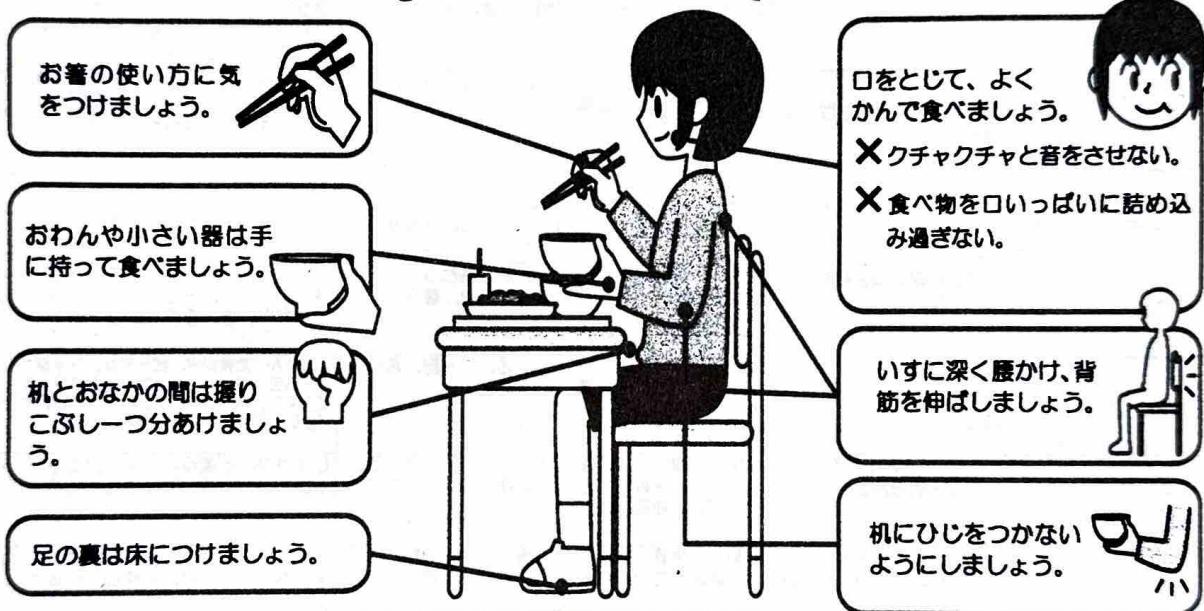
世田谷区立八幡山小学校
校長 林田 孝子
栄養士 小池 薫
令和 7年 1月 31日

食事のマナーを見直そう!

寒さも一段と厳しくなってきました。厚着になったこともあり、姿勢が悪くなっているないでしょうか。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



よい姿勢で食べましょう



世田谷区の農作物を給食で使用します



世田谷区は東京23区の中で2番目に農地が多い区です。区内で収穫された農作物を「せたがやそだち」と呼び、せたがやそだちを利用した給食を「せたがやそだち給食」としています。今回、「小松菜」を2月21日の「塩ナムル」に使用します。世田谷区で収穫された「せたがやそだち」の野菜です。おいしく食べてくださいね。

2月分学校給食献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	青の仲間 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
3月	節分ごはん	○	いわしのかばやき くきわかめのきんぴら みそ汁	いり大豆、干しひじき 牛乳、いわし、豚肉、 くきわかめ、さつま揚 げ、けずりぶし、豆腐	米、でん粉、米粉、油、 さとう、じゃがいも	しょうが、ごぼう、こんにゃく、に んじん、だいこん、えのきだけ、こ まつな	628 30.0
4火	ピスキューイ パン	○	コーンシチュー キャベツとツナのサラダ	鶏肉、牛乳、スキムミ ルク、豆乳、まぐろ缶 詰	コッペパン、バター、さ とう、小麦粉、油、じゃ がいも	たまねぎ、にんじん、クリームコー ン缶、ホールコーン缶、冷グリン ピース、キャベツ、きゅうり	631 27.2
5水	キムチ チャーハン	○	ワンタンスープ フルーツヨーグルト	豚肉、鶏肉、牛乳、ブ レーンヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米)、 油、ワンタンの皮	にんじん、はくさいきムチ煮 け、玉ねぎ、だけのこ水煮、干しシイタ ケ、もやし、しょうが、ねぎ、こま つな、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	604 22.9
6木	有機米ごはん	○	さばのみそ煮 もやしの甘酢かけ かきたま汁	牛乳、まさば、けずり ぶし、豆腐、鶏卵	米、さとう、でん粉	しょうが、ねぎ、もやし、にんじ ん、たまねぎ、えのきだけ、こまつ な	606 29.3
7金	みそらーめん	○	ポテトドック つぶつぶみかんゼリー	豚肉、なると、牛乳、 鶏卵、粉春天、粉ゼラ チン	むし中華糸、油、じゃが いも、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、もやし、ホールコーン 缶、ねぎ、こまつな、みかんジュー ス、みかん缶	599 24.2
10月	卵チーズ トースト	○	ポトフ コーン入りフレンチサラダ	鶏卵、シュレッドチー ズ、牛乳、豚肉、ウイ ンナー	無塩パン、じゃがいも、 油、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セ ロリ、パセリ、きゅうり、ホール コーン缶	625 26.5
12水	スパゲッティ ミートソース	○	わかめサラダ りんごのコンポート	豚肉、豚肝臓、レンズ 豆、粉チーズ、牛乳、 わかめ	スパゲッティ、油、小麦 粉、ごま、さとう	たまねぎ、セロリ、にんじん、ビ ーマン、マッシュルーム缶、ホールト マト缶、パセリ、きゅうり、だいこ ん、りんご、レモン	613 27.4
13木	ごはん	○	ししゃものフライ 野菜の梅おかかかけ 吳汁	牛乳、ししゃも、わか め、けずりぶし、油揚 げ、大豆	米、小麦粉、パン粉、油	キャベツ、こまつな、もやし、にん じん、梅干し、だいこん、ごぼう、 こんにゃく、かぼちゃ、ねぎ	616 28.2
14金	ひよこ豆の カレーライス	○	ピクリス いよかん	鶏肉、ひよこまめ、粉 チーズ、牛乳	水稲穀粒(七分つき米)、 油、じゃがいも、さつま いも、米も、はちみつ、 さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たま ねぎ、にんじん、ホールトマト缶、 りんご、だいこん、きゅうり、いよ かん	623 20.5
17月	ごはん	○	えびと豆腐の五目炒め 春雨サラダ	牛乳、豚肉、冷えび、 豆腐	米、油、さとう、でん 粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、だけのこ水 煮、にんじん、干しシイタケ、ねぎ キャベツ、きゅうり、たまねぎ	602 25.2
18火	ツナピラフ	○	アクアコッタ 白菜のサラダ ほんかん	まぐろ缶詰、牛乳、 ベーコン、鶏肉、鶏卵	米、油、でん粉、食パン 、さとう	にんじん、たまねぎ、ビーマン、マッシュ ルーム缶、パセリ、にんにく、セロリ、赤 ビーマン、ホールトマト缶、キャベツ、は くさい、こまつな、ほんかん	612 21.8
19水	ごはん	○	豆腐入りハンバーグ 糸春天と野菜の和え物 みそ汁	牛乳、豆腐、豚肉、干 しひじき、糸春天、け ずりぶし、油揚げ、生 わかめ	米、油、米粉、さとう、 ごま油、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、マッシュルー ム缶、こまつな、にんじん、もや し、えのきだけ	661 30.0
20木	セルフ フィッシュサンド	○	白いんげんの田舎風スープ にんじんドレッシングサラダ	まあじ、牛乳、ベーコ ン、豚肉、白いんげん 豆	無塩パン、小麦粉、パン 粉、油、じゃがいも、さ とう	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、パセリ、もやし、きゅう り、赤ビーマン	603 31.2
21金	せたがやそだち給食 麦ごはん	○	春巻き 塩ナムル 和風もずくスープ	牛乳、豚肉、けずりぶ し、鶏肉、豆腐、もず く	米、おむぎ、春巻の 皮、ごま油、でん粉、春 雨、油	にんにく、しょうが、もやし、干し シイタケ、キャベツ、こまつな、に んじん、たまねぎ、えのきだけ	638 25.1
25火	親子丼	○	野菜のひとしお 白玉だんご (黒ごまだれ)	けずりぶし、鶏肉、牛 乳、豆腐	ごめ、さとう、ごま、で ん粉、白玉粉	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 糸みつば、キャベツ、きゅうり	670 27.2
26水	ちゃんこ うどん	○	ちやんこ うどん	こんぶ、厚けずりぶし、 鶏肉、ちくわ、いか、油 揚げ、牛乳、鶏卵、スキ ムミルク、ワイン	油、冷凍うどん、さと う、ごま油、ごま、小麦 粉	干しこいだけ、だいこん、にんじ ん、はくさい、こまつな、もやし、 きゅうり、ホールコーン缶	620 29.1
27木	ツナそぼろ丼	○	豚汁 ぶどうゼリー	まぐろ缶詰、凍り豆腐、 牛乳、けずりぶし、豚 肉、油揚げ、豆腐、粉春 天、粉ゼラチン	米、おむぎ、油、さと う、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、干 しこいだけ、冷グリンピース、ごぼ う、だいこん、こんにゃく、ねぎ、 ぶどうジュース	606 28.1
28金	ぶどうパン	○	魚のバーベキューソース じゃがいものクリーム兼 野菜スープ	牛乳、ホキ、ベーコ ン、豚肉	ぶどうパン、でん粉、米 粉、油、さとう、じゃが いも、バター	りんご、レモン、にんにく、たまね ぎ、にんじん、はくさい、パセリ	599 28.2

*食材料の都合等で、多少変更することがあります