



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!

さむさ いちだん きび 寒さも一段と厳しくなってきました。あつぎ 厚着になったこともあり、しせい 姿勢が
わる 悪くなっていないでしょうか。食事のマナーを守ることは、周りの人への
おも 思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとしてできているか
みなお 見直してみましょう。



よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気
をつけましょう。



おわんや小さい器は手
に持って食べましょう。



机とおなかの間は握り
こぶ一つ分あけましょ
う。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よく
かんで食べましょう。



×クチャクチャと音をさせない。
×食べ物を口いっぱいに詰め込
み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背
筋を伸ばしましょう。



机にひじをつかない
ようにしましょう。



世田谷区の農作物を給食で使用します



せたがやく どうきょう 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 | 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献立 たんぱく質g |
|-----|-------------------|----|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 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 | ビスキュイ 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、冷グリーン 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、プ 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、はくさいキムチ漬け、玉 ねぎ、たけのこ水煮、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、粉寒天、粉ゼラ チン | むし中華麺、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、ピー マン、マッシュルーム缶、ホールの マト、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 呉汁 | 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 | ○ | ピクルス 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、ホールのマト、 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、たけのこ水 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 ぼんかん | 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、ピーマン、マッ シュルーム缶、パセリ、にんにく、セ ロリ、ホールのマト、キャベツ、は くさい、こまつな、ぼんかん | 612 21.8 |
| 19水 | ごはん | ○ | 豆腐入りハンバーグ 糸寒天と野菜の和え物 みそ汁 | 牛乳、豆腐、豚肉、干 しひじき、糸寒天、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 にんじン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、赤ピーマン | 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 | こめ、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 | ○ | もやしときゅうりのごま風味 ウインナーとコーンの無塩パン | 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、ウインナー | 油、冷凍うどん、さと う、ごま油、ごま、小麦 粉 | 干しいたけ、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、粉寒 天、粉ゼラチン | 米、おおむぎ、油、さと う、じゃがいも | しょうが、たまねぎ、にんじん、干 しいたけ、冷グリーンピース、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煮 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