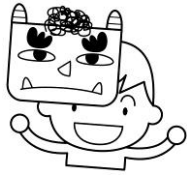


2月



給食だより

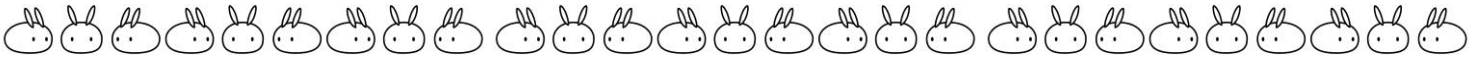
世田谷区立尾山台小学校

校長 小田 正弥

栄養士 金井 幸枝

令和7年2月号

節分が終わると立春です。暦の上では春になります。まだまだ寒さの厳しい日があり、すぐに暖くなるわけではありませんが、だんだんと春がやってきます。残りの寒い季節も、温かい食べ物を食べるなど寒いからこそ楽しめることを見つけ、楽しみながら春を待ちたいですね！

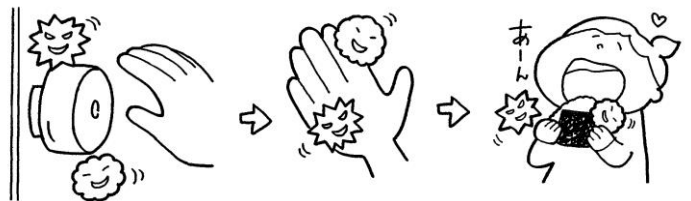


今月の給食目標は、『清潔に気をつけて食事をしましょう』です。

手指・白衣・つくえ・配膳台など一見きれいに見えていても、感染症の原因となる細菌やウイルスで汚染されていることがあります。見た目では分からないからこそ、清潔に保つことが大切です。ひとりひとりが意識をして、清潔な状態で食事ができるようにしましょう！

手が細菌やウイルスの運び屋に！？

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



2月3日は“節分” ～節分の行事食～

・福豆・・・豆まきをした後、年齢の数だけ豆を食べます。



こうすると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。

・恵方巻き・・・太巻きを1本まるごと、その年の恵方を向いて食べます。(今年は西南西です。)

しゃべると運が逃げてしまうので、黙って食べます。

・節分いわし・・・鬼がいわしを焼く煙を恐れることから、いわしを焼いて



食べる風習があります。また、頭を柁にさした「柁鰯」



「焼嗅」を玄関に飾り魔よけとします。

★尾山台小学校では、2月3日の節分にちなんだ献立がでます。大豆を使用した節分ごはんといわしを使用した

したいわしのかばやきを提供します。楽しみにしててください！



2月 献立表



こんぱつ きゅうしやくちゅうよう せいけつ き しよくじ
今月の給食目標：清潔に気をつけて食事をしましょう

日 ／ 曜 日	こんだてめい			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー	たんぱく	
	ごはん (主食)	おかず・デザート (主菜・副菜)	飲物	[主に血や筋肉、骨を作る]	[主に熱や力になる]	[主に体の調子を整える]	Kcal	質	
3月	節分献 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(黄大豆), 干ひじき, 牛乳 いわし開き, 豚肉, くきわかめ さつま揚げ, けずりぶし, 豆腐	米, でん粉, 小麦粉, 油 さとう, じゃがいも	しょうが, こぼろ, こんにやく にんじん, だいごん, えのきたけ こまつな	613	28.1	
4火	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, 鶏卵, 牛乳 鶏肉, プレーンヨーグルト	水稻穀粒(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) たまねぎ, (干)しいたけ, もやし, しょうが ねぎ, こまつな, みかん(缶) パイナップル(缶), 黄桃(缶)	598	22.4	
5水	みそラーメン (つけめん)	ポテトドッグ つぶつぶみかんゼリー		豚肉, なんと, 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)	600	24.2	
6木	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		鶏卵, 牛乳, 鶏肉 スキムミルク, 豆乳 まぐろ缶詰	コッペパン, いちごジャム 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	
7金	ごはん	さばのみそ煮 もやしの甘酢かけ かきたま汁		牛乳, 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, えのきたけ こまつな	606	29.3	
10月	卵チーズコッペパン	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, ウィンナー	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 セロリー, きゅうり ホールコーン(缶)	625	26.5	
11火	建国記念の日								
12水	ひよこ豆の カレーライス	ピクルス くだもの		鶏肉, ひよこごめ 粉チーズ, 牛乳	水稻穀粒(七分つき米), 油 じゃがいも, さつまいも, バター 小麦粉, はちみつ, さとう	にんにく, しょうが, セロリー たまねぎ, にんじん, りんご ホールトマト(缶), だいごん きゅうり, はまさき	621	20.3	
13木	ごはん	ししゃものフライ 野菜のおかかかけ 呉汁		牛乳, ししゃも, 糸けずり 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, だいごん, こぼろ こんにやく, かばocha, ねぎ	613	27.6	
14金	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, 豚レバ, レンズまめ 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, セロリー, にんじん ピーマン, マッシュルーム(缶) ホールトマト (缶), きゅうり だいごん, りんご, レモン	610	27.3	
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, にんじん (干)しいたけ, ねぎ, キャベツ きゅうり, たまねぎ	600	24.9	
18火	ツナピラフ	アクアコッタ 白菜のサラダ くだもの		まぐろ缶詰, 牛乳, ベーコン 鶏肉, 鶏卵	米, 油, バター, 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), にんにく セロリー, 赤ピーマン, ホールトマト (缶) キャベツ, 白菜, こまつな, ぼんかん	638	22.2	
19水	有機米使用 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 干ひじき, 糸寒天, けずりぶし 油揚げ, 生わかめ	米, 油, パン粉, 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, えのきたけ	659	30.1	
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		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, もやし, きゅうり 赤ピーマン	603	31.2	
21金	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 鶏卵, 牛乳, 豆腐	米, さとう, ごま でん粉, 白玉粉	にんじん, たまねぎ, こんにやく 糸みつば, キャベツ, きゅうり	669	27.2	
24月	天皇誕生日 振替休日								
25火	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, 春巻の皮, ごま油 でん粉, 春雨, 油	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮) (干)しいたけ, キャベツ, もやし こまつな, にんじん, たまねぎ えのきたけ	672	26.1	
26水	ちゃんごうどん	もやしときゅうりの ごま風味 ウィンナーとコーンの蒸しパン		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, ウィンナー	油, 冷凍うどん, さとう ごま油, ごま, 小麦粉	(干)しいたけ, だいごん にんじん, 白菜, 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, 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 ごぼろ, だいごん, こんにやく ねぎ, ぶどうジュース	606	28.0	
28金	ぶどうパン	魚のパーベキューソース じゃがいものクリーム煮 野菜スープ		牛乳, 鮭, ベーコン, 牛乳, 豚肉	ぶどうパン, でん粉, 小麦粉 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, 白菜	612	30.1	

※食材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

※エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値になります。