



2月の献立表



令和7年度
世田谷区立祖師谷小学校

| 日 | 牛乳 | 料理名 | 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 | エネルギー たんぱく質 | 給食メモ |
|-----|----|---|---|-------------------------------------|--|--------------------|----------------|
| 2月 | ○ | あおなのチャーハン だいずとじゃこのあまからあげ いももちスープ | 牛乳、豚肉、鶏卵、大豆、じゃこ、わかめ | 水稲穀粒(七分つき米)、油、でん粉、さとう、ごま、じゃがいも | にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、ピーマン、チンゲンツァイ、だいこん、(干)しいたけ | 573 kcal 23.9 g | |
| 3火 | ○ | ふわふわそぼろごはん けんちんじる きなこめ | 牛乳、鶏肉、鶏砂肝ミンチ、凍り豆腐、けずりぶし、かまぼこ、油揚げ、いり大豆(黄大豆)、きな粉 | 米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、さといも | しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、さやいんげん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ | 593 kcal 30.4 g | 節分献立 |
| 4水 | ○ | くろざとうパン とりにくのチーズやき ツナボテサラダ ワンタンスープ | 牛乳、鶏肉、シュレッドチーズ、ツナ(缶)、豚肉 | 黒砂糖パン、じゃがいも、油、さとう、ワンタンの皮 | にんにく、きゅうり、にんじん、えだまめ(冷凍)、たまねぎ、しょうが、ねぎ、チンゲンツァイ | 613 kcal 29.6 g | |
| 5木 | ○ | かりかりうめごはん なまあげのそぼろあんかけ なのはなのおひたし みかん | 牛乳、じゃこ、豚肉、けずりぶし、生揚げ | 米、ごま、油、さとう、でん粉 | うめぼし、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、もやし、なのはな、にんじん、みかん | 650 kcal 28.8 g | 立春献立 |
| 6金 | ○ | ハインパン さかなのムニエル トマトソースがけ グリーンソテー かぼちゃとにんじんのポタージュ | 牛乳、めかじき、ベーコン、牛乳、生クリーム | ハインパン、油、バター、小麦粉 | たまねぎ、トマトジュース、にんにく、キャベツ、ごまつな、しめじ、かぼちゃ、にんじん、パセリ | 622 kcal 28.4 g | |
| 10火 | ○ | ごはん とりつくねのあまみそかけ くきわかめのいために すましじる | 牛乳、鶏ひき肉、豆腐、凍り豆腐、さつま揚げ、くきわかめ、けずりぶし、鶏肉 | 米、油、でん粉、さとう、ごま、ごま油 | にんじん、たまねぎ、ごぼう、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ、ごまつな | 580 kcal 26.1 g | |
| 12木 | ○ | つぶつぶごはん さかなのこうみあげ ごまドレサラダ 5-2オリジナルみそじる | 牛乳、おきヒラス、けずりぶし、油揚げ、わかめ | 水稲穀粒(七分つき米)、おおむぎ、あわ、きび、油、でん粉、さとう、ごま | しょうが、ねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、キャベツ、だいこん | 659 kcal 27.8 g | 5年2組 コラボ給食 |
| 13金 | ○ | スバゲティちゅうかいふう はくさいのスープ ガトーショコラ | 牛乳、ツナ(缶)えび、いか、鶏肉、鶏卵、生クリーム | スバゲッティ、油、オリーブ油、バター、小麦粉、さとう、粉糖 | にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ダイストマト(缶)、白菜 | 698 kcal 27.4 g | バレンタイン 献立 |
| 16月 | ○ | わかめごはん おでん やさいのからしあえ みかん | 牛乳、わかめ、じゃこ、けずりぶし、刻み昆布、生揚げ、ウィンナー、ちくわ、なると、はんぺん、うすろ卵(水煮) | 米、ごま、さとう | こんにゃく、だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、みかん | 573 kcal 24.9 g | |
| 17火 | ○ | ふりかけごはん とりにくとじゃがいものあげに やさいのあますあえ | 牛乳、じゃこ、糸けずり、あおのり、刻みのり、鶏肉、凍り豆腐 | 米、ごま、油、米こうじ、でん粉、じゃがいも、さとう、ごま油 | しょうが、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、(干)しいたけ、もやし、きゅうり | 595 kcal 26.1 g | |
| 18水 | ○ | あしたはパン ポテトオムレツ だいずいりサラダ せとか(オレンジ) | 牛乳、豚肉、鶏卵、大豆 | あしたはパン、油、じゃがいも、さとう | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、きゅうり、キャベツ、せとか | 571 kcal 26.5 g | |
| 19木 | ○ | ごはん さかなのピリからやき やさいのため 5-4オリジナルみそじる | 牛乳、さば、豚肉、けずりぶし、油揚げ | 米、ごま油、さとう、油、ごま、じゃがいも | にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ほうれんそう | 623 kcal 26.2 g | 5年4組 コラボ給食 |
| 20金 | ○ | チキンカレーライス かいそうサラダ いちご | 牛乳、鶏肉、レンズまめ、じゃこ、わかめ、くきわかめ | 水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう | にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、いちご | 633 kcal 23.3 g | |
| 24火 | ○ | ごはん さかなのうめこうじやき やさいのこまあえ むらくもじる | 牛乳、さわか、けずりぶし、豆腐、鶏卵、わかめ | 塩こうじ、油、さとう、ごま、でん粉 | しょうが、うめぼし、ごまつな、もやし、にんじん、冷凍コーン、(干)しいたけ、えのきたけ | 573 kcal 30.3 g | ゆうきまい を使います |
| 25水 | ○ | ハニーミルクトースト ハンガリアンシチュー じゃこサラダ | 牛乳、豆乳、豚肉、じゃこ | 食パン、さとう、バター、はちみつ、油、じゃがいも、小麦粉 | たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり | 588 kcal 23.0 g | |
| 26木 | ○ | タンメン あおのりビーンズ はまさき(オレンジ) | 牛乳、鶏肉、なると、豆乳、大豆、あおのり | 蒸し中華めん、ごま油、油、でん粉、じゃがいも | にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、(干)しいたけ、チンゲンツァイ、はまさき | 540 kcal 21.8 g | |
| 27金 | ○ | きのこのおこわ ベーコンいり くろこしょうにくじゃが やさいののりおかかあえ | 牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、ベーコン、豚肉、糸けずり、刻みのり | 米、もち米、油、さとう、じゃがいも、三温糖 | にんじん、しめじ、(干)しいたけ、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、きゅうり、冷凍コーン、キャベツ | 588 kcal 23.2 g | |

(注) 学校の行事、食材購入の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は中学年を基準にしています。

5年生 コラボ給食

5年生が家庭科「食べて元気! ご飯とみそ汁」で、みそにはいろいろな種類があることを学習し、みそと味の組み合わせを工夫したみそ汁を考えました。1月は5年1組と5年3組のオリジナルみそ汁が給食で出しました。たくさんの工夫のポイントがあり、素晴らしいですね。今月は5年2組と5年4組のオリジナルみそ汁を給食で出します。どんなみそ汁が楽しみですね!

<2月の給食目標>

時間を守って食べよう

祖師谷小学校の給食の時間は、12時15分から5分までです。みなさんは4時間目の授業が終わった後、すぐに配膳準備にとりかかれていますでしょうか。お友達とおしゃべりをしたり、廊下で遊んでいたりする人はいませんか。時間を守って給食を食べるためにどのように行動すればよいか、この機会に考えてみましょう。