



## こんだてひょう

令和8年1月30日

優郷の学び舎

世田谷区立弦巻小学校

校長 福留 修一

	主食(パン・麺・ごはん) 主食(パン・麺・ごはん) くだものなど	牛乳	身体を作る	黄 エネルギーのもとになる	体の調子を整える	エネルギー (中学生)	お知らせ
2 月	ツナおろしスパゲッティ わかめサラダ キャロットケーキ	牛乳 のり,ツナ,わかめ,たまご	牛乳 のり,ツナ,わかめ,たまご	スパゲッティ, 油,砂糖,でん粉,ごま油, ごま,小麦粉,バター	だいこん,こまつな,キャベツ, もやし,きゅうり,にんじん, みかんジュース	683 kcal 266 g	<b>2月3日は「節分」です</b>  節分は、立春の前日に、1年間の健康と幸せを願い、鬼に見立てた災いや邪気を追い払う伝統行事です。
3 火	いろどり恵方バラ寿司 すまし汁 ボリボリ穀大豆	牛乳 とり肉,油揚げ, ちりめんじゃこのり, 豆腐,わかめ,大豆,青のり	牛乳 とり肉,油揚げ, ちりめんじゃこのり, 豆腐,わかめ,大豆,青のり	米,砂糖,油,砂糖,あられふ, でん粉,油	にんじん,かんぴょう(乾), ホールコーン,枝豆,えのきだけ, ねぎ	563 kcal 25.7 g	季節の変わり目は邪気が入りやすいとされるため、「鬼は外、福は内」といながら豆まきをします。豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。 
4 水	生揚げの四川煮丼 中華スープ テコポン	牛乳 豚肉,みそ,生揚げ,わかめ	牛乳 豚肉,みそ,生揚げ,わかめ	七分つき米, 油,砂糖,じゃが芋, でん粉,ごま油	にんにく,しょうがにんじん, だまねぎ,もやし,しめじ, <b>ねぎ,こまつな</b> , テコポン	637 kcal 27.3 g	大豆は「瘤の肉」ともよばれ、栄養が豊富な食材です。日本では、いろいろな大豆加工品を食べる習慣があります。
5 木	焼きカレーパン キャベツと豆乳のスープ にんじんのラペ	牛乳 豚肉,ベーコン,とり肉, 豆乳,ツナ	牛乳 豚肉,ベーコン,とり肉, 豆乳,ツナ	ミルクパン, 油,小麦粉,パン粉,砂糖, ごま	たまねぎ,エリンギ,にんじん, キャベツ,きゅうり,レモン, うきょう	560 kcal 24.1 g	<b>2月の給食に登場する『大豆から作られる食べ物』</b>  献立表の中から、探してみましょう！
6 金	有機米のごはん のりのつくだ煮 ブリの辛辛揚げ のっつい汁 きんかん	牛乳 のり,ブリ,とり肉,油揚げ	牛乳 のり,ブリ,とり肉,油揚げ	有機米, 砂糖,水あめ,でん粉, 油,ごま,里芋	しょうがにんじん, <b>だいこんねぎ</b> , こんにゃく,きんかん	686 kcal 28.0 g	
9 月	ポークカレーライス 大根サラダ はるか	牛乳 豚肉,ひよこまめ	牛乳 豚肉,ひよこまめ	米, 油,じゃが芋,小麦粉, 砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム, <b>トマト</b> ,セロリー,だいこん, こまつな,もやし,はるか	662 kcal 21.7 g	
10 火	ティラミストースト 肉団子シチュー フレンチサラダ	牛乳 クリームチーズ,とり肉, 豚肉,みそ,生クリーム	牛乳 クリームチーズ,とり肉, 豚肉,みそ,生クリーム	食パン, グラニュー糖,じゃが芋, パン粉,油,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, しょうが,バセリ,キャベツ,きゅうり	585 kcal 21.7 g	6日（金）海苔の日 2月6日は「海苔の日」です。給食では、刻み海苔を使って、手作りの「つくだ煮」を作ります。  しょくいく 19の語呂合わせから 毎月19日は「食育の日」です。
12 木	チキンライス 豆腐ナゲット ヌードルスープ	牛乳 とり肉,豆腐,とり肉, ベーコン,豚肉	牛乳 とり肉,豆腐,とり肉, ベーコン,豚肉	七分つき米, 油,でん粉,パン粉, リングイネ	トマトジュース,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ピーマン, 黄ピーマン,にんにく,キャベツ, バセリ	573 kcal 23.4 g	1月の食育の日献立は、 19日（木）「スペイン料理」の献立です。 
13 金	ごはん サバのみそ煮 けんちん汁 磯和え	牛乳 サバ,みそ,とり肉,豆腐, のり,かつおぶし	牛乳 サバ,みそ,とり肉,豆腐, のり,かつおぶし	米, 砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,ごぼう,にんじん, こんにゃく,もやし, <b>ねぎ,だいこん,白菜,こまつな</b>	615 kcal 25.7 g	バエリアは、スペイン生まれの米料理で、色鮮やかな黄色の米、海と山の幸をふんだんに使います。右上のイラストのような平らな鍋を使って炊きます。
17 火	サケと青菜のホワイトソーススパゲッティ パリパリサラダ りんご	牛乳 ベーコン,サケ,粉チーズ, 生クリーム	牛乳 ベーコン,サケ,粉チーズ, 生クリーム	スパゲッティ, 油,米粉,ワンタンの皮, 砂糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, こまつな,きゅうり,もやし, キャベツ,りんご	565 kcal 26.9 g	スペイン風オムレツは、じゃが芋や玉ねぎを入れ、たっぷりのたまごを使って、円形状に焼きます。
18 水	ごはん シシャモの磯辯揚げ 肉じゃが煮	牛乳 シシャモ,青のり,豚肉, 高野豆腐	牛乳 シシャモ,青のり,豚肉, 高野豆腐	米, 小麦粉,油,じゃが芋,砂糖	にんじん,たまねぎ,こんにゃく, <b>こまつな</b>	659 kcal 29.3 g	25(水)北海道の郷土料理 「鮭のちゃんちゃん焼き」は鮭と旬の野菜を蒸し焼きにしてみで味つけした料理です。北海道の漁師町で生まれました。
19 木	バエリア スペイン風オムレツ 野菜スープ	牛乳 とり肉,エビ,イカ,豚肉, たまご,ベーコン	牛乳 とり肉,エビ,イカ,豚肉, たまご,ベーコン	七分つき米, 油,じゃが芋	にんにく,たまねぎ,にんじん, にんじん,ビーマンバセリ,キャベツ	571 kcal 26.7 g	「どさんこ汁」「塩昆布和え」には、北海道の特産品じゃが芋・とうもろこし・バター・昆布などを使用します。 
20 金	ミルクパン ベンネグラタン 白菜スープ	牛乳 豚肉,ビサチーズ,ベーコン	牛乳 豚肉,ビサチーズ,ベーコン	ミルクパン, ベンネ油,じゃが芋, 砂糖,バター,小麦粉, パン粉	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,トマトジュース, 白菜	612 kcal 26.2 g	
24 火	高野豆腐のそぼろ丼 かきたま汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 豚肉,とり肉,高野豆腐,みそ, 豆腐,たまご	牛乳 豚肉,とり肉,高野豆腐,みそ, 豆腐,たまご	七分つき米, 油,砂糖,でん粉,ごま, ごま油	にんじん,たまねぎ, <b>ねぎ,こまつな</b> , キャベツ,もやし	595 kcal 27.3 g	
25 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁 塩昆布和え	牛乳 サケみそ,豚肉,わかめ, 塩昆布	牛乳 サケみそ,豚肉,わかめ, 塩昆布	米, 油,バター,じゃが芋, ごま油,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,えのきだけ,赤ピーマン, ホールコーン,もやし	578 kcal 30.0 g	トマトは、一時期に一気に実るため、売れ残りが出やすいのだそうです。世田谷区の取り組みとして、トマトを加熱、冷凍し、学校給食で活用できることになりました。2月の給食では、9日（月）カレーライスに「せたがやそだち 余剰トマト」を使います。
26 木	ジャージャー麺 お好み揚げ	牛乳 豚肉,大豆,みそ,ハーブ,みそ, らくわ,青のり,かつおぶし	牛乳 豚肉,大豆,みそ,ハーブ,みそ, らくわ,青のり,かつおぶし	蒸し中華めん, 油,砂糖,でん粉,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,だいこん,きゅうり, もやし,キャベツ,ねぎ,しょうが	665 kcal 29.8 g	裏面に、詳しく紹介しています。ぜひお読みください！
27 金	わかめごはん たまご焼き 具だくさんみそ汁 テコポン	牛乳 わかめ,とり肉,たまご, 豆腐,みそ	牛乳 わかめ,とり肉,たまご, 豆腐,みそ	米, 油,砂糖,じゃが芋	たまねぎ,にんじん,えのきだけ, <b>こまつな,ねぎ,はくさい</b> , テコポン	560 kcal 24.8 g	今月のくだもの きんかん・テコポン・りんごなどを使用予定です。 

\* 実需量は、中学校を1として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。  
\* 学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。