令和6年度　**2月　予定献立表**

港区立港南小学校

今月のきゅうしょくもくひょう：食事と健康の関わりを知ろう

日	曜日	こんだてめい 主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート		牛乳	あかのなかま〔体を作るもとになる〕	きいろのなかま〔主にエネルギーになる〕	みどりのなかま〔体の調子を整えるもの〕	エネルギー たんぱく質	ひとこと
3	月	行事食（節分） いわしのかば焼き丼		白菜のみそ汁	きなこ大豆		牛乳,いわし,生揚げ,みそ,大豆,きな粉	精白米,油,でん粉,上白糖,じゃが芋	しょうが,大根,人参,白菜,ごぼう,小松菜,長ねぎ	657kcal 29.9g	節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口に豆をまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数の豆を食べて、1年の幸福を祈ります。
4	火	ご飯	和風厚焼き玉子	小松菜ともやしのお浸し	みそ汁		牛乳,鶏肉,鶏卵,生揚げ,みそ	精白米,油,上白糖	玉ねぎ,人参,干しいたけ,さやいんげん,小松菜,もやし,白菜,えのき,長ねぎ	560kcal 25.9g	卵には、たんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンA、B群、鉄などほとんどの栄養素が含まれているので、『完全栄養食品』と呼ばれています。
5	水	チーズパン	マカロニミートグラタン		コーンサラダ		牛乳,豚肉,チーズ	チーズパン,じゃが芋,油,マカロニ,上白糖	にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	574kcal 25.2g	「グラタン」はフランスで生まれた料理で、鍋にこびりついた「おこげ」や「こげ目をつける」という意味のフランス語です。失敗した焼き料理のおこげが美味しかったという偶然から「グラタン」が誕生したそうです。
6	木	ごはん	カレー肉じゃが	ほうれんそうのお浸し	旬の食材 いよかん		牛乳,豚肉,生揚げ	精白米,じゃが芋,こんにゃく,油,上白糖,三温糖	人参,玉ねぎ,干しいたけ,ほうれん草,もやし,いよかん	563kcal 19.8g	いよかんは、みかんとオレンジをかけあわせたもので、皮は厚いですが香りがよくとてもジューシーです。
7	金	ひじき入りごはん	ししゃものごま揚げ	ごま酢和え	豚汁		牛乳,鶏肉,油揚げ,ひじき,ししゃも,豚肉,豆腐,みそ	精白米,上白糖,薄力粉,白ごま,油,三温糖,じゃが芋,こんにゃく	人参,さやいんげん,白菜,小松菜,ごぼう,大根,長ねぎ	692kcal 26.9g	ししゃもは日本の北海道の海だけで獲れる小さい魚です。給食ではししゃもに似た「カラフトししゃも（カペリン）」を使っています。
10	月	味噌ラーメン		スパイシーポテトビーンズ	旬の食材 清見オレンジ		牛乳,豚肉,みそ,ひよこ豆	中華麺,ラード,ごま油,白ごま,じゃが芋,油,でん粉	長ねぎ,にんにく,しょうが,人参,もやし,玉ねぎ,にら,清見オレンジ	591kcal 26.1g	日本にラーメンがやってきたのは、江戸時代の鎖国から開国された明治時代の頃です。神戸や横浜の港の周りにできた中国人街に中華料理店が開かれたのがきっかけです。
12	水	チリビーンズライス		ポテトのバジルサラダ	旬の食材 いちご	ジョア	ジョア,豚肉,ひよこ豆,いんげん豆,レンズ豆	精白米,油,米粉,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,にんにく,しょうが,人参,セロリ,ピーマン,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,レモン果汁,いちご	602kcal 17.8g	今が旬のいちごは、風邪を予防するビタミンCが豊富で、7粒で1日に必要な量がとれてしまうほどたくさん含まれています。
13	木	ごはん	さばの味噌煮	ごまあえ	すまし汁		牛乳,さば,みそ,鶏肉,豆腐,かまぼこ	精白米,三温糖,上白糖,白ごま	しょうが,ほうれん草,もやし,人参,長ねぎ,えのき,小松菜	603kcal 27.5g	さばには、体に良いとされる脂肪酸「ＥＰＡ」や「ＤＨＡ」が豊富で、血液の循環をよくして神経に働きかけ、頭の集中力を高めます。
14	金	行事食（バレンタインデー） 米粉クリームショコラサンド	豆乳シチュー		フレンチサラダ		牛乳,生クリーム,無糖練乳,脱脂粉乳,いんげん豆,鶏肉,豆乳	食パン,米粉,上白糖,油,三温糖,じゃが芋	キャベツ,人参,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ,マッシュルーム,小松菜	616kcal 22.4g	バレンタインの今日はショコラサンドを作りました。米粉に練乳やココアを加えた手作りのショコラクリームをパンに塗りました。
17	月	ご飯	旬の食材 ぶりの竜田揚げ	おひたし	みそ汁		牛乳,ぶり,みそ	精白米,油,でん粉,上白糖,じゃが芋	白菜,小松菜,人参,玉ねぎ,もやし,長ねぎ	676kcal 27.4g	ぶりは、成長するにつれて呼び名が変わる出世魚です。一番大きくなると「ぶり」と呼ばれます。いなだやわらさは、ぶりの小さいときの呼び名です。
18	火	フレンチトースト	チキンビーンズ		カラフルサラダ		牛乳,鶏卵,いんげん豆,ひよこ豆,大豆,鶏肉	食パン,上白糖,バター,じゃが芋,油,三温糖	人参,玉ねぎ,トマト缶,グリンピース,キャベツ,赤ピーマン,きゅうり,もやし,とうもろこし	578kcal 25.2g	フレンチトーストは、パンを牛乳と卵につけて焼いて作ります。
19	水	国際食（インドネシア） ナシゴレン		フォーのスープ	スパイシーポテト		牛乳,豚肉,ベーコン,鶏卵,鶏肉	精白米,油,フォー,上白糖,じゃが芋	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ピーマン,とうもろこし,人参,セロリ,もやしレモン果汁	597kcal 21.7g	ナシゴレンは、焼き飯のことで、「ナシ」が米、「ゴレン」が油で炒めるという意味です。
20	木	地産地消（東京都） むろあじのそぼろ丼		じゃがもち汁	旬の食材 天草オレンジ		牛乳,むろあじ,鶏肉,生揚げ	精白米,油,上白糖,白ごま,じゃが芋,でん粉	しょうが,玉ねぎ,人参,れんこん,干しいたけ,さやいんげん,大根,長ねぎ,小松菜,天草オレンジ	588kcal 24.8g	むろあじは、体長は２０～３０センチ、大きなものは５０センチを超えます。背が青く腹は銀色、黄金色の帯が走り、黄色の尾ビレが特徴的です。
21	金	ご飯	豚肉の生姜炒め	千切りキャベツのサラダ	具だくさん汁		牛乳,豚肉,生揚げ,みそ	精白米,油,でん粉,三温糖,じゃが芋,こんにゃく	しょうが,玉ねぎ,人参,キャベツ,もやし,にんにく,大根,小松菜,長ねぎ	594kcal 24.3g	豚肉には、ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーに変えるビタミンB１が多く含まれていて、疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。
25	火	わかめごはん	つくね	からしあえ	旬の食材 かぶのみそ汁		牛乳,わかめごはんの素,鶏肉,油揚げ,豆腐,みそ	精白米,パン粉,上白糖,でん粉,白ごま	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,もやし,小松菜,人参,かぶ,長ねぎ	593kcal 27.6g	かぶには、風邪を予防するビタミンCやむくみをとるカリウムがたくさん入っています。
26	水	焼き鳥丼		みそ汁	旬の食材 りんご		牛乳,鶏肉,生揚げ,みそ	精白米,油,上白糖,でん粉,じゃが芋	しょうが,長ねぎ,たけのこ,人参,大根,白菜,ごぼう,りんご	608kcal 24.6g	お箸は、スプーンやフォークと同じように食べ物を食べる時に使いますが、フォークにはできない、「はさむ」ということができます。
27	木	ナポリタン		ポテトのフレンチサラダ	レーズンスパイシーケーキ		牛乳,豚肉,ソーセージ,チーズ,鶏卵	スパゲティ,オリーブ油,バター,じゃが芋,三温糖,油,薄力粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン,キャベツ,きゅうり,レーズン	654kcal 22.9g	レーズンスパイシーケーキは、シナモンやすりおろしたしょうがを生地に入れて焼きました。
28	金	ご飯	魚の塩こうじ焼き	じゃがいものきんぴら	かきたま汁		牛乳,さけ,豚肉,豆腐,鶏卵,わかめ	精白米,ごま油,じゃが芋,こんにゃく,上白糖,でん粉	人参,ごぼう,さやいんげん,えのき,大根,長ねぎ	589kcal 26.8g	古くから食べ継がれてきた和食の配膳の基本は、ごはんは左手前、汁物はその右側、おかずは奥に並べます。はしは、はし先を左側にむけてそろえて並べます。

平均のエネルギー　６０６ｋcal　　平均のたんぱく質　２４．９ｇ

＊食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承願います。