



# 2 月献立表

令和3年度

練馬区立豊玉南小学校

実施日	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
1 火	牛乳 ピザトースト かぼちゃのシチュー くだもの(デコボン) ☆旬の食材「デコボン」	ハム チーズ 牛乳 とり肉 生クリーム	食パン 米油 小麦粉 バター	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ にんじん かぼちゃ パセリ デコボン	614 25.5	<b>1日(火)</b> <b>・デコボン</b> デコボンは、2月ごろから4月ごろが旬の果物です。みかんの仲間ですが、頭の部分が引っ張っている形が特徴的な形をしています。  <b>2日(水)</b> <b>～世界の料理～</b> ☆中国☆ 2月4日から始まる、北京オリンピックにちなんで、北京を首都に持つ中国の料理を取り入れました。「油淋鶏(ユーリンチー)」は、揚げた鶏肉に、ねぎダレをかけた料理です。  <b>3日(木)</b> <b>～節分献立～</b> 2月3日は節分です。節分には、豆まきをして悪いものを追い出し、福を呼び込む習慣があります。また、「柊(ひいらぎいわし)」といい、鬼の嫌いな魚「いわし」を食べ、玄関先にかざるといふ風習もあります。  <b>4日(金)</b> <b>～展覧会献立～</b> 4日～5日は、豊玉南小の展覧会です。今年度の共同作品のテーマ、「トヨミナススペースシティ」にちなんで、「星空トマトスープ」と、「みかづきぶどうゼリー」を作ります。  <b>24日(木)</b> <b>～日本の郷土料理～</b> ☆新潟県☆ <b>・スキー汁</b> スキー汁とは、新潟県上越市の郷土料理です。スキー汁に入っている食材や、その切り方には、スキーの板を表す切り方や、雪やあられを表す食材など、それぞれに意味があります。 
2 水	牛乳 チャーハン 油淋鶏(ユーリンチー) 春雨スープ ☆世界の料理「中国」	豚肉 卵 牛乳 とり肉	米 麦 米油 ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖 春雨	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ 白菜 小松菜	625 26.9	
3 木	牛乳 いわしの蒲焼き丼 五目みそ汁 きなこ豆 ☆節分献立	いわし 牛乳 油揚げ みそ わかめ 大豆 きな粉	米 麦 片栗粉 米油 砂糖 こんにゃく	生姜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	646 27.6	
4 金	牛乳 きのこのピラフ カレーポテトサラダ 星空トマトスープ ♪みかづきぶどうゼリー ☆展覧会献立	ベーコン 牛乳 豚肉 レンズ豆 アガー	米 麦 米油 バター じゃが芋 砂糖 米粉マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム えのきたけ トマトピューレ 大根 トマト缶 ぶどうジュース みかん缶	573 17.5	
8 火	牛乳 五目うどん さつまいものゴマ団子	とり肉 油揚げ 牛乳	片栗粉 うどん さつま芋 砂糖 バター 小麦粉 白ごま 黒ごま 米油	干しいたけ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜	675 24.4	
9 水	牛乳 冬野菜カレー 海藻サラダ	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ れんこん 大根 りんご きゅうり キャベツ コーン	596 19.5	
10 木	牛乳 じゃことごまのごはん いかのねぎみそ焼き 野菜のからししょうゆかけ 呉汁	ちりめんじゃこ 牛乳 いか みそ 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ	米 麦 白ごま ごま油 砂糖 じゃが芋	にんにく ねぎ キャベツ もやし にんじん 大根 小松菜	569 32.3	
14 月	牛乳 スパゲティナポリタン コーンサラダ ココアケーキ ☆バレンタイン献立	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 バター チョコレート 粉砂糖	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム トマトピューレ ピーマン パセリ キャベツ コーン	632 22.7	
15 火	牛乳 ゆかりごはん 肉じゃが 和風サラダ	牛乳 豚肉	米 麦 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり	565 22.7	
16 水	牛乳 豆腐の中華煮丼 ♪パリパリサラダ	豚肉 えび 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ	596 26.4	
17 木	牛乳 焼肉ガーリックライス ♪ABCスープ くだもの(りんご)	豚肉 牛乳 とり肉	米 麦 米油 バター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ほうれん草 セロリー キャベツ りんご	573 24.3	
18 金	牛乳 ミルクパン 手作りみかんジャム ボークビーンズ ベーコンと野菜のソテー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	ミルクパン グラニュー糖 片栗粉 米油 じゃが芋	みかん缶 みかんジュース たまねぎ にんじん もやし 小松菜 コーン	556 23.1	
21 月	牛乳 こぎつねごはん 野菜チップ 豚肉と大根のうま煮	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉 うずら卵	米 麦 砂糖 油 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ 生姜 大根 白菜	610 25.4	
22 火	牛乳 あんかけチャーハン もやしと人参の炒めもの ルルとララのスイートポテト ☆絵本給食	豚肉 卵 牛乳 生クリーム	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま さつま芋 バター	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 干しいたけ もやし	625 24.8	
24 木	牛乳 麦ごはん さばの照り焼き 大豆とひじきの煮物 スキー汁 ☆郷土料理「新潟県」	牛乳 さば ひじき さつま揚げ 大豆 とり肉 豆腐 みそ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 さつま芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	609 29.3	
25 金	牛乳 ♪みそラーメン うずら煮たまご フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 みかん缶 パイナップル 桃缶 りんご缶	580 23.1	
28 月	牛乳 とり五目おこわ ししゃものみりん焼き 豆腐団子汁	とり肉 牛乳 ししゃも 豆腐	米 もち米 米油 砂糖 里芋 白玉粉	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	566 26.0	

※ 食材料購入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。(17回)

☆6年生は社会科見学のため16日は給食がありません。 ☆3年生は社会科見学のため17日は給食がありません。

♪ 2月3月は、6年生リクエストメニューを取り入れています。 ♪ \_\_\_\_\_はリクエストの多かったメニューです。

<2月の食材の主な産地(予定)>								
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	
にんにく	ごぼう	青森県	さつまいも	茨城県 千葉県	こまつな	埼玉県 千葉県	デコボン	熊本県
しょうが	高知県	ピーマン	宮崎県 鹿児島県	キャベツ	愛知県 神奈川県	りんご	青森県	
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 千葉県	米	青森県産「つがるロマン」	
にんじん	千葉県	白菜 れんこん	茨城県	えのきたけ	長野県	鶏卵	茨城県	
セロリ	静岡県 愛知県	ほうれんそう	千葉県 群馬県	ぶなしめじ	長野県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県	
じゃがいも	長崎県 鹿児島県	ねぎ	千葉県 茨城県	さといも	埼玉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県	
いんげん	沖縄県	きゅうり	宮崎県 群馬県	かぼちゃ	沖縄県 鹿児島県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県	