



# 2月給食たより



令和6年 1月31日  
調布市立第一小学校

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事でも抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。また、冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。のどの乾燥が風邪の原因になることもあるので、のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。



## 6年生が考えた献立が給食に出ます！



家庭科の授業で学んだことをいかして、6年生が1食分の給食の献立を考えました。そのなかの「ベスト献立」を実際に給食室で作ります。栄養バランスはもちろんのこと、旬やいろいろ、味の組み合わせなどのこだわりや、「1年生から6年生まで楽しめる献立を！」という思いを感じてもらえればと思います。

2月7日（水）

### 6年2組 M・R さん

「元気100倍！彩り給食」  
もりもりブルコギ丼  
三食野菜！白菜スープ  
海そうサラダ

それぞれの料理に野菜をしっかり入れて栄養バランスに注目しました。ブルコギ丼とスープには2月が旬の冬キャベツを入れました。

2月9日（金）

### 6年1組 U・Y さん

「ちょっとぜいたくな週末のごほうび」  
フォカッチャ 鮭のムニエル  
グリーンサラダ ミネストローネ

一週間頑張った自分にちょっとぜいたくな洋食を、つかれた体にしみるミネストローネでほっとできる、そんな一食にしました。

2月13日（火）

### 6年1組 M・M さん

「大人も子供も好きなしょうが焼き」  
ごはん 豚肉のしょうが焼き  
野菜炒め 貝だくさんみそ汁

すべての栄養素が一食でとれること、大人も子供も好きなしょうが焼きを主菜にしたこと、みそ汁に体にいい貝をたくさん入れたところがポイントです。

2月19日（月）

### 6年3組 M・T さん

「和食と洋食のミックスごはん」  
ごはん とうふハンバーグ  
のりマヨサラダ みそ汁

体に必要な栄養素が全部含まれています。肉を使わず、とうふを使ったところがポイントです。

2月26日（月）

### 6年2組 H・K さん

「シンプルだけどおいしい和食」  
ごはん さばのみそ煮  
きんぴらごぼう 豚汁

野菜が不足しているので豚汁にたくさん野菜を入れました。しっかりとした味のあるさばのみそ煮を選んだことがポイントです。

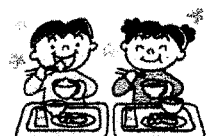
2月28日（水）

### 6年3組 M・Y さん

「ザ・和食！！」  
五目ごはん とうふの田楽  
野菜のごまあえ みそ汁

田楽にみそを使っていることで、副菜はみそを使わずに、かつ、和風に仕上げるためにごまあえにしました。旬のにんじんやねぎも使いました。彩りも意識した献立になっていると思います。

6年生の卒業をお祝いする気持ちを込めて、大好きな給食やもう一度食べたい給食についてアンケートをとりました。リクエストされたメニューは、なるべくたくさん2・3月の給食に取り入れたいと思います。お楽しみに！





# 2月のこんだてひょう



令和5年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	牛乳	献立			エネルギー たんぱく質
				黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくくなる	緑の食品 体の調子を整える	
1	木	ごはん かつおぶりかけ 里芋と野菜のそぼろ煮 ささみの甘みそあえ	○	こめ さとう あぶら さといも でんぷん	ぎゅうにゅう こなかつお とりにく だいず あつあげ みそ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ししいだけ いんげん キャベツ もやし ほうれんそう こんにゃく	565kcal 23.0g
2	金	ひじきと大豆のごはん 小いわしのから揚げ 野菜の甘酢あえ ジャがいものみそ汁	○	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ だいず いわし わかめ みそ	にんじん キャベツ はくさい ほうれんそう たまねぎ	511kcal 20.9g
5	月	わかめごはん みそ煮込みおでん 揚げごぼうのごまがらめ	○	こめ さといも ちくわぶ でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう しらすほし ごんぶ たきこみわかめ ちくわ あげボール あつあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	578kcal 21.4g
6	火	ツナピラフ ポテトグラタン 森のきのこのスープ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム グリンピース ホールコーン ブロッコリー しいたけ しめじ えのきたけ	545kcal 20.0g
7	水	もりもりブルコギ丼 三食野菜！白菜スープ 海藻サラダ	○	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン かいそうミックス	ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン セロリ はくさい もやし きゅうり	694kcal 21.6g
8	木	鶏めし 飴肥天(おびてん) 白菜の梅おかかあえ はるみ	○	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふお あぶらあげ とうふ みそ おかか	ごぼう にんじん しょうが しいたけ いんげん はくさい みずな うめ はるみオレシジ	522kcal 26.2g
9	金	フォカッチャ 鮭のムニエル グリーンサラダ ミネストローネ	○	フォカッチャ こむぎこ さとう オリーブオイル マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ みそ ベーコン	レモン パセリ ブロッコリー えだまめ キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん いんげん トマト	553kcal 27.8g
13	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め 真だくさんみそ汁	○	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	552kcal 22.4g
14	水	エクレアパン コーンクリームシチュー ツナと大根のサラダ	○	ミルクパン チョコレート カラースプレー あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム ツナ	にんじん たまねぎ クリームコーン ホールコーン パセリ だいこん きゅうり	637kcal 21.9g
15	木	和風スープスパゲティ みそドレサラダ みのむしくん	○	スパゲティ でんぷん さとう あぶら さつまいも こむぎこ パンこ コーンフレーク	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく みそ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん わけぎ ぶなしめじ ししいだけ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	531kcal 17.1g
16	金	ごはん めばるのごま酢漬け 白菜と油揚げの煮びたし 里芋汁	○	こめ でんぷん あぶら さとう ごま さといも	ジョア (ストロベリー) めばる あぶらあげ	こまつな にんじん はくさい ごぼう ねぎ こんにゃく	521kcal 21.3g
19	月	ごはん 豆腐ハンバーグ のりマヨサラダ みそ汁	○	こめ あぶら パンこ じゃがいも さとう エッグゲアマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふのり あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	603kcal 25.0g
20	火	ナン キーマカレー ハニーサラダ サイダーボンチ	○	ナン あぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし みかん パイン ちち	573kcal 22.7g
21	水	しょうゆラーメン シャンボ揚げぎょうざ 野菜のナムル	○	ちゅうかめん あぶら でんぷん ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが にんじん チンゲンさい キャベツ ねぎ ニラ こまつな もやし だいこん	578kcal 21.0g
22	木	昆布の炊き込みごはん ぶり大根 おすわい	○	こめ あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ごんぶ ぶり あぶらあげ ひじき	にんじん こねぎ しょうが だいこん ししいだけ いんげん ゆず こんにゃく	581kcal 23.2g
26	月	ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう 豚汁	○	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん いんげん たまねぎ だいこん えのきたけ こねぎ こまつな こんにゃく	610kcal 27.4g
27	火	鶏ときのこのリゾット ひよこ豆のコロッケ コールスローサラダ みかん	○	オリーブオイル こめ じゃがいも こむぎこ でんぷん パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ししいだけ ぶなしめじ えのきたけ パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	557kcal 21.4g
28	水	五目ごはん 豆腐の田楽 野菜のごまあえ みそ汁	○	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん ぶなしめじ ごぼう こねぎ はくさい こまつな だいこん ねぎ こんにゃく	523kcal 20.7g
29	木	キムチチャーハン ワンタンスープ 野菜チップ	○	こめ あぶら ワンタンのかわ さつまいも じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん キムチ ねぎ もやし たけのこ チンゲンさい ごぼう れんこん	547kcal 19.3g

《姉妹都市木島平村産食材》 しめじ えのき

《市内産野菜》にんじん だいこん ねぎ

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。★ は6年生からのリクエストメニューです。