



令和6年2月 献立表(1/2ページ)

北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立	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 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
1 木		○	五目チャーハン	★たまご, ●焼き豚	米, ★大麦, ごま油, 米油	しょうが, ねぎ, 玉葱, にんじん, グリンピース	584 kcal	たまご 大麦
			サムゲタン風スープ	鶏肉	アルファ化米	だいこん, しめじ, ねぎ, こまつな	22.1 g	
			チリソースポテト		じゃがいも, ごま油, 砂糖	しょうが, にんにく, ねぎ, グリンピース	16.1 g	
			2/3節分				2.5 g	
2 金		○	いわしの蒲焼き丼	★いわし	米, ★大麦, ★揚げ油, でんぷん, 砂糖, ★白ごま	しょうが	704 kcal	いわし 揚げ油 (小麦・魚・山芋) 白ごま
			塩豚汁	●豚肉	米油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな	29.7 g	
			黒糖大豆		黒砂糖, でんぷん		24.2 g	
						2.4 g		
5 月		○	パプリカライスホワイトソースかけ	鶏肉, ★調理用牛乳, ★粉チーズ	米, ★大麦, ★バター, 米油, ★小麦粉	玉葱, にんじん, マッシュルーム缶, グリンピース	634 kcal	調理用牛乳 粉チーズ ツナ缶 大麦 バター 小麦粉
			ツナとひじきのピリッとサラダ	★ツナ缶, 干ひじき	米油, 砂糖	キャベツ, こまつな, きゅうり, にんじん	20.5 g	
			いちご			いちご	22.8 g	
						1.9 g		
6 火		○	麦ごはん		米, ★大麦		586 kcal	さわら 大麦
			さわらのねぎみそ焼き	★さわら		しょうが, ねぎ	28.1 g	
			ポン酢和え		砂糖	はくさい, こまつな, にんじん, ゆず	16.6 g	
			庄内風芋煮汁	●豚肉, 油揚げ	こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, 長ねぎ	2.0 g	
7 水		○	♥しょうゆラーメン	●豚肉, ★なると	★中華めん, 米油	干し椎茸, にんにく, しょうが, メンマ, にんじん, 玉葱, ねぎ, もやし, こまつな	590 kcal	なると たまご 中華めん
			煮たまご	★たまご			25.9 g	
			うま塩ポテト		揚げ油, じゃがいも		21.1 g	
			清見オレンジ				3.1 g	
8 木		○	ゆかりごはん	★ちりめんじゃこ	米, ★大麦		563 kcal	ちりめんじゃこ たまご 大麦 パン粉 白ごま
			つくねバーグ	●豚肉, 鶏肉, 豆腐, おから, ★たまご	★パン粉, 砂糖, でんぷん	ねぎ, にんじん	25 g	
			ごま酢和え		★白ごま, 砂糖	はくさい, にんじん, こまつな	16.9 g	
			みそ汁	わかめ		もやし, ねぎ	2.3 g	
9 金		○	麻婆丼	●豚肉, 豆腐	米, ★大麦, 米油, ごま油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, たけのこ, 干し椎茸	651 kcal	調理用牛乳 大麦 パイン缶
			春雨サラダ		緑豆はるさめ, ごま油, 砂糖	こまつな, にんじん, もやし	22 g	
			杏仁豆腐	粉寒天, ★調理用牛乳	砂糖	みかん缶, ★パイン缶, レモン	18.6 g	
						1.9 g		
13 火		○	煮ほうとう	鶏肉, 油揚げ	★ほうとう麺, 米油	にんじん, だいこん, 干し椎茸, ねぎ	606 kcal	たまご 調理用牛乳 ほうとう麺 小麦粉 オートミール
			王子きつね和え	油揚げ	砂糖	キャベツ, もやし, こまつな, ゆず	22.5 g	
			おさつのケーキ	★たまご, ★調理用牛乳	★小麦粉, 砂糖, 米油, ★オートミール, さつまいも		19.5 g	
						2.8 g		
14 水		○	サーモンピラフ	★サーモン	米, ★大麦, ★バター, 米油	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム缶, グリンピース	708 kcal	サーモン ツナ缶 調理用牛乳 生クリーム 大麦 バター チョコレート
			ツナとひよこ豆のトマトシチュー	●ベーコン, ★ツナ缶, ひよこまめ	米油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ	25.2 g	
			生チョコレート	★調理用牛乳, ★生クリーム	★チョコレート		24.8 g	
						2.6 g		
15 木		○	麦ごはん		米, ★大麦		575 kcal	さば ほたて貝柱 大麦 豆腐
			さばのみそ煮	★さば	砂糖, でんぷん	しょうが	25.2 g	
			からし和え		砂糖	キャベツ, にんじん, もやし	15.1 g	
			こづゆ	★ほたて貝柱	さといも, しらたき, ★豆腐	にんじん, きくらげ, 干し椎茸, こまつな	2.5 g	
16 金		○	麦ごはん		米, ★大麦		702 kcal	たまご カルピス 大麦
			厚揚げのオイスター炒め	生揚げ, ●豚肉	揚げ油, じゃがいも, 米油, ごま油, 砂糖, でんぷん	ピーマン, しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, たけのこ, 干し椎茸	26.3 g	
			わかめ卵スープ	鶏肉, わかめ, ★たまご		にんじん, 玉葱	21.9 g	
			おかしなお菓子な目玉焼き	★カルピス, 粉寒天	砂糖		2.0 g	
19 月		○	ちりめん菜めし	★ちりめんじゃこ	米, ★大麦, ごま油, ★白ごま	こまつな	594 kcal	ちりめんじゃこ ほっけ 大麦 白ごま
			ほっけの塩焼き	★ほっけ			26.7 g	
			じゃがいもきんぴら	●豚肉	揚げ油, じゃがいも, 米油, こんにゃく, 砂糖, ★白ごま	ごぼう, にんじん	17.5 g	
			みそ汁	わかめ		はくさい, ねぎ	2.7 g	

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。

※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。

次ページあります。



令和6年2月 献立表(2/2ページ)

北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立	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 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
20	火	○	わかめごはん	わかめ	米		598 kcal	ちりめんじゃこ 白ごま
			ごま肉じゃが	大豆, ●豚肉	米油, しらたき, じゃがいも, 砂糖, ★白ごま	玉葱, にんじん, グリンピース	20.7 g	
			じゃこ和え	★ちりめんじゃこ		はくさい, きゅうり	15.5 g	
			オレンジ			オレンジ	2.0 g	
21	水	○	アップルトースト		★胚芽パン, ★バター, グラ ニュー糖	★りんご	631 kcal	調理用牛乳 ヨーグルト 胚芽パン バター 小麦粉 りんご パイン缶
			コーンシチュー	鶏肉, ★調理用牛乳, ひよこ まめ	米油, じゃがいも, 米油, ★バター, ★小麦粉	玉葱, にんじん, マッシュルーム缶, コーン, クリームコーン	23.6 g	
			フルーツヨーグルト	★ヨーグルト		みかん缶, ★パイン缶, 黄桃缶	19.6 g 2.3 g	
22	木	○	タレカツ丼	●豚肉, ★たまご	米, ★大麦, 揚げ油, ★小麦粉, ★パ ン粉, 砂糖		710 kcal	たまご ちくわ 大麦 小麦粉 パン粉
			大海(新潟の具だくさん汁)	鶏肉, ★ちくわ, 生揚げ	こんにゃく	干し椎茸, ごぼう, にんじん, れんこん, たけのこ, ぜんまい, こまつな	29.7 g	
			洋梨入りマスケットゼリー	粉寒天	砂糖	マスケットジュース	18.0 g 2.5 g	
26	月	○	ミルクパン		★ミルクパン		552 kcal	サーモン 調理用牛乳 生クリーム ミルクパン パン粉 バター
			サーモンのハーブパン粉焼き	★サーモン	オリーブ油, ★パン粉	レモン, にんにく	26.0 g	
			マッシュポテト	★調理用牛乳, ★生クリー ム	じゃがいも, ★バター	コーン	21.9 g	
			ジュリエンスープ	●ベーコン		玉葱, にんじん, キャベツ, こまつな	2.4 g	
27	火	○	高野豆腐のカレー煮丼	鶏肉, 高野豆腐, 大豆, 油揚げ	米, 米油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, し めじ, グリンピース	593 kcal	みんなど給食
			ビーフソテー	鶏肉	米油, ごま油, ビーフン, 砂糖	ピーマン, 玉葱, にんじん, キャベツ	21.1 g	
			清見オレンジ			清見オレンジ	15.8 g 1.9 g	
28	水	○	かき卵うどん	鶏肉, ★たまご	★うどん, 砂糖, でんぷん	干し椎茸, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, こま つな	643 kcal	たまご ししゃも うどん 揚げ油 (小麦, 卵) 小麦粉 黒ごま
			ししゃもの天ぷら(人参/ごま)	★ししゃも, ★たまご	★揚げ油, ★小麦粉, ★黒ごま	にんじん	29.4 g	
			♥舟きゅうり			きゅうり	21.8 g	
			水ようかん	あずき	砂糖		2.8 g	
29	木	○	豆乳あんかけチャーハン	鶏肉, 調製豆乳	米, ★大麦, 米油, ごま油, でんぷん	長ねぎ, にんにく, 玉葱, にんじん, 干し 椎茸, さやいんげん	608 kcal	チーズ 大麦 ぎょうざの皮 小麦粉 白ごま
			チーズポテト餃子	★チーズ	揚げ油, ★ぎょうざの皮, じゃが いも, ★小麦粉		19.7 g	
			三色ナムル		砂糖, ★白ごま	だいずもやし, にんじん, こまつな, に んにく, しょうが	18.2 g 1.9 g	

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。
※都合により献立、食材が変更になることがあります。

2月 給食だよ!



渋沢栄一メニューについて ～新一万円札発行カウントダウンプロジェクト～



今年7月に渋沢栄一翁が印刷され新一万円札が、いよいよ発行されます。北区の小・中学校では、渋沢栄一翁にちなんだ給食を2月に全校で提供します。神谷小では、栄一の誕生日2月13日(旧暦)に下記のメニューを提供します!

<2月13日(火)メニュー>

◆煮ほうとう

渋沢栄一翁のふるさと、埼玉県深谷市の郷土料理です、ひもかわという幅の広いうどんをしょうゆ味で煮込みます。深谷市名産の深谷ねぎもたっぷり加えるのが特徴です。

◆王子きつね和え

栄一翁の自宅は、王子の飛鳥山にありました。王子は稲荷神社の狐の行列が有名ですので、油揚げをカリカリに焼きゆず風味の和え物に加えます。

◆おさつ(お札)のケーキ

栄一翁は、甘いもの・芋・なすなどが好きで、朝食にオートミールを食べていたと伝わっています。さつまいもとオートミールを加えたケーキを、お札の形(長方形)にカットして提供します。

おいしいよ~♥



調理員さんの郷土料理 ～北陸応援メニュー～

今年1月1日に能登半島で大きな地震が発生しました。石川県を中心に被災された方は、冬の寒さの中、大変な生活を送っています。2月22日(木)は、北陸地方(新潟県)出身の調理員さんの郷土料理を提供します。当日の給食時には、調理員さんへ行ったインタビューも放送します!