



2月学校給食献立予定表



平成31年

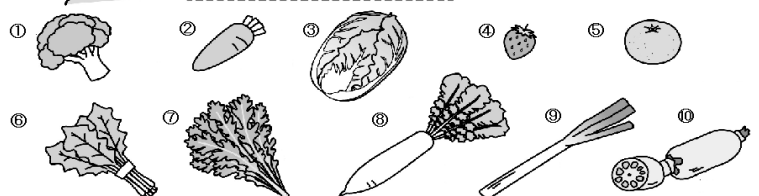
新宿区立愛日小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	【節分】牛乳 いわしのかば揚げ 大豆じゃこの甘辛揚げ かぶの三色漬 節分すまし汁	いわし 大豆 かまぼこ 花かつお ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 小麦粉 でんぷん あられ麩 油 ごま	にんじん こまつな かぶ葉 かぶ しょうが えのきたけ レモン果汁	691	28.0
4	月	牛乳 長崎ちゃんぽん ジャンボぎょうざ 大根ときゅうりの辛味漬け	豚肉 むきえび いか かまぼこ なんと 牛乳	ちゃんぽんめん 小麦粉 ぎょうざの皮 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にら しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし だいこん きゅうり	640	31.8
5	火	牛乳 ごまごはん 生揚げと野菜の煮物 野菜しょうがじょうゆ	豚肉 生揚げ 牛乳	米 麦 こんにやく じゃがいも 三温糖 油	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ もやし	600	21.5
6	水	牛乳 ドライカレー れんこんサラダ くだもの(ネーブル)	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 小麦粉 三温糖 油 バター	にんじん ピーマン ホールトマト たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ もやし きょうな れんこん ネーブル	650	19.8
7	木	ビスキュイパン 白いんげん豆のクリームシチュー コーンサラダ	卵 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	丸パン 三温糖 小麦粉 じゃがいも 油 バター アーモンドパウダー	にんじん パセリ セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ もやし ホールコーン りんご いちごジャム	693	24.6
8	金	【しんじゅく野菜の日】牛乳 マーボー丼 もやしのピリ辛炒め 野菜たっぷりたまごスープ	大豆 油揚げ 焼き竹輪 いか ひじき ししゃも 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん 油 ごま油	にら にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 もやし たまねぎ ホールコーン	658	27.4
12	火	牛乳 ひじきごはん 焼きししゃも いかと大根の炒め煮 野菜のおひたし	牛乳 昆布 ひじき 油揚げ 大豆 ししゃも 竹輪 いか	米 麦 こんにやく 三温糖 さといも 油	にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 だいこん キャベツ もやし	610	29.9
13	水	【秋田県料理】牛乳 ごはん はたはたのから揚げ きりたんぼ汁 いぶりがっこの炒り煮 りんごゼリー	鶏肉 はたはた 粉寒天 牛乳	米 麦 でんぷん 小麦粉 こんにやく きりたんぼ 三温糖	にんじん せり ごぼう まいたけ 長ねぎ いぶりがっこ りんごジュース	630	17.9
14	木	ジョア キントマトクリームスパゲティ キャベツスープ ブラウニー	ベーコン 鶏肉 卵 生クリーム 粉チーズ 牛乳 発酵乳	スパゲティ 小麦粉 粉砂糖 グラニュー糖 油 オリーブオイル バター ココア ミルクチョコレート	にんじん パセリ ホールトマト トマトペースト にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 たまねぎ キャベツ ドライレーズン	691	23.7
15	金	牛乳 コッペパン ひすいクロック フレンチサラダ コーンスープ	豚肉 青大豆 ベーコン 牛乳	コッペパン 三温糖 小麦粉 ポテトフレック じゃがいも パン粉 油	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ もやし クリームコーン ホールコーン	677	24.0
18	月	牛乳 もち入りきつねうどん 和風サラダ いちご	豚肉 油揚げ しらす干し 牛乳	うどん 三温糖 もち 油	にんじん こまつな 干し椎茸 長ねぎ だいこん キャベツ しょうが いちご	598	21.7
19	火	牛乳 きんぴらごはん まつかぜ焼き じゃがいも炒め のっぺい汁	豚肉 鶏肉 卵 みそ 生揚げ 牛乳	米 麦 三温糖 パン粉 こんにやく じゃがいも さといも でんぷん 油 ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう ごぼう グリンピース たまねぎ 干し椎茸 だいこん 長ねぎ	698	28.5
20	水	牛乳 米粉パン ポテのミートグラタン きゅうりサラダ たまごと野菜のスープ	豚肉 鶏肉 卵 ピザチーズ 牛乳	米粉パン じゃがいも 三温糖 でんぷん 油	にんじん ホールトマト トマトペースト パセリ こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり はくさい	613	29.6
21	木	牛乳 ハヤシライス ごまドレサラダ オレンジゼリー	豚肉 粉寒天 生クリーム 牛乳	米 麦 小麦粉 三温糖 油 バター ごま	にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ こまつな にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 だいこん オレンジジュース	678	18.4
22	金	【お別れ交流給食】牛乳 ハムチーズサンド 特製ランチパック (鶏肉のから揚げスパゲティナポリタン フライトポテトプチトマトスナックえんどう)	ロースハム 鶏肉 ベーコン ウィンナー チーズ 牛乳	丸パン 小麦粉 スパゲティ じゃがいも 油	にんじん ピーマン ミニトマト スナックえんどう パセリ しょうが たまねぎ ホールコーン	693	27.8
25	月	【韓国料理】牛乳 ごはん 豆腐チゲ キムムッチ ナムル	豚肉 豆腐 のり 牛乳	米 麦 三温糖 油 ごま油 ごま	にんじん にら こまつな にんにく しょうが えのきたけ 白菜 長ねぎ だいずもやし もやし 白菜キムチ	606	25.7
26	火	牛乳 上海やきそば じゃが丸くん にらたまスープ	豚肉 いか 卵 ベーコン 豆腐 牛乳	蒸し中華めん じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油 ごま	にんじん にら しょうが たまねぎ 干し椎茸	665	22.7
27	水	牛乳 梅ごはん 鮭の幽庵焼き 豚汁 切干大根のかりかり煮	鮭 豚肉 油揚げ みそ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 三温糖 こんにやく じゃがいも 油 ごま油 ごま	にんじん ゆず ごぼう だいこん 長ねぎ 切干大根 梅干し しそ葉	639	27.7
28	木	牛乳 きなこ揚げパン わんたんスープ キャベツサラダ くだもの(りんご)	豚肉 鶏肉 みそ きなこ 牛乳	コッペパン 三温糖 春雨 わんたんの皮 油 ごま油	にんじん ほうれんそう こまつな 干し椎茸 もやし はくさい 長ねぎ しょうが キャベツ りんご	639	21.9
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					2月分 一日あたりの平均	651	24.9
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0



旬の野菜や果物で 風邪を予防しよう

クイズ パワーをくれる下の絵の食べ物の 名前はなんですか？



クイズの答え ①ブロッコリー ②にんじん ③はくさい ④いちご ⑤みかん ⑥ほうれんそう ⑦しゅんぎく ⑧だいこん ⑨ながねぎ ⑩れんこん

大豆(だいず)をいった福豆(ふくめ)をまいて、病氣(びょうき)や 災難(さいなん)を引(ひ)き起(お)こす鬼(おに)をはらい、福豆(ふくめ)を食(た)べて、1年(1ねん)の健康(けんこう)や無事(ぶじ)を 願(ねが)います。家の戸口(とぐち)に飾(か)るヒラギイワシ(ヤ イカガシ)は、ヒラギの枝(えだ)に、焼(や)いたイワシの頭(あたま)を刺(さ)したもので、ヒラギのトゲとイワシのにおいで、鬼(おに)を追(お)いはらいます。