



2月学校給食献立予定表



平成29年

新宿区立愛日小学校

実施日	日 曜	献 立 名	材 料 名			栄 養 価	
			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	水	牛乳 ドライカレー キャベツのサラダ 野菜スープ	豚肉 大豆 パーコン 牛乳	米 麦 小麦粉 三温糖 じゃがいも 油 バター	にんじん ピーマン ホールトマト こまつな ほうれんそう たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ もやし	664	20.0
2	木	牛乳 豆乳ラーメン 春巻き くだもの(ポンカン)	豚肉 みそ 豆乳 牛乳	ラーメン でんぶん 春雨 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ 干し椎茸 たけのこ ポンカン	682	27.8
3	金	【節分】 ミルクコーヒー いわしのかば揚げ丼 大豆とじゃこの甘辛揚げ 野菜ごまびたし 大根のみそ汁	いわし 大豆 みそ汁 豆腐 ちりめんじゃこ ミルクコーヒー	米 麦 でんぶん 小麦粉 三温糖 油 ごま	にんじん こまつな キャベツ だいこん 長ねぎ えのきたけ	661	24.8
6	月	牛乳 丸パン ひじき入りコロッケ フレンチサラダ ベーコンと野菜スープ	豚肉 卵 パーコン ひじき 牛乳	コッペパン 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも ポトフレック 油	にんじん こまつな たまねぎ もやし キャベツ はくさい	657	22.0
7	火	牛乳 スパゲティミートソース わかめサラダ コーンスープ	豚肉 大豆 パーコン 粉チーズ わかめ 牛乳	スパゲティ 三温糖 小麦粉 小麦粉 コーンスターチ 油 バター ごま	にんじん ホールトマト パセリ セロリ にんにく たまねぎ もやし キャベツ クリームコーン ホールコーン	705	26.6
8	水	牛乳 回鍋肉丼 ビーフンスープ フルーツゼリー	豚肉 粉寒天 牛乳	米 麦 三温糖 でんぶん ビーフン 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ たまねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが キャベツ もやし パイン缶 みかん缶	644	18.8
9	木	牛乳 バターライスのクリームソース イタリアンビーンズスープ くだもの(りんご)	鶏肉 パーコン ひよこ豆 ピザチーズ 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも 油 バター	にんじん パセリ たまねぎ しめじ セロリ キャベツ りんご	673	20.7
10	金	牛乳 ごはん 鮭のチャンチャン焼き 五目白玉汁 切干大根のかりかり煮	鮭 みそ 鶏肉 豆腐 卵 ちりめんじゃこ 牛乳	米 三温糖 白玉粉 でんぶん 油 ごま油 バター	にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ たまねぎ 干し椎茸	644	28.8
13	月	牛乳 鶏飯 野菜チップス くだもの(スイートスプリング)	鶏肉 卵 のり 牛乳	米 麦 さつまいも 三温糖 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな かぼちゃ しょうが 干し椎茸 れんこん えのきたけ 長ねぎ ごぼう スイートスプリング	611	21.4
14	火	牛乳 チキンピラフ ジャーマンポテト ジュリエンヌスープ ブラウニー	鶏肉 パーコン 卵 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 グラニュー糖 粉砂糖 油 バター ミルクチョコレート	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ 干しぶどう	718	19.7
15	水	牛乳 五目あんかけそば 大根サラダ たまごスープ	豚肉 いか パーコン 卵 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 でんぶん 油 ごま油	にんじん ほうれんそう チンゲンサイたけのこ しょうが 干し椎茸 たまねぎ はくさい もやし だいこん きゅうり	596	24.5
16	木	【新宿の伝統野菜を使って】牛乳 梅ごはん 焼きししゃも 和風サラダ 早稲田みょうがのたまごとし	鶏肉 高野豆腐 卵 ししゃも わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 油 ごま	にんじん キャベツ もやし 干し椎茸 たまねぎ みょうがたけ	603	28.2
17	金	牛乳 セサミトースト コーンシチュー キャベツとコーンソテー	鶏肉 ひよこ豆 スキムミルク 生クリーム 牛乳	食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも でんぶん 油 バター ごま	にんじん パセリ ほうれんそう たまねぎ クリームコーン ホールコーン	678	24.0
20	月	牛乳 ごはん 焼きそば じゃがいも炒め さつまい	さば 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 こんにやく じゃがいも 三温糖 さつまいも 油 ごま	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ	651	26.0
21	火	牛乳 みそうどん ちくわの二色揚げ 野菜ごまじょうゆ	鶏肉 油揚げ みそ 焼き竹輪 卵 あおのり 牛乳	うどん こんにやく 三温糖 小麦粉 でんぶん 油 ごま	にんじん ほうれんそう こまつな ごぼう 干し椎茸 たまねぎ だいこん はくさい キャベツ もやし	629	25.5
22	水	牛乳 豚肉のうま煮丼 はくさいのみそ汁 くだもの(いよかん)	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 焼き麩 油	にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ はくさい いよかん	607	22.5
23	木	牛乳 カレーライス じゃこサラダ りんごゼリー	豚肉 ちりめんじゃこ ピザチーズ 粉寒天 牛乳	米 麦 小麦粉 三温糖 じゃがいも 油 ごま油 ごま バター	にんじん ホールトマト こまつな にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ りんごジュース	697	20.5
24	金	【6年生お別れランチ】ジョア ハムチーズサンド ミートオムレツ スパゲティナポリタン フライドポテト ミントマト	ロースハム 卵 パーコン チーズ 発酵乳	セサミンパン 三温糖 スパゲティ じゃがいも 油	にんじん ピーマン パセリ たまねぎ ホールコーン マッシュルーム缶 ミントマト	649	27.7
27	月	【6年生給食総選挙 2位】牛乳 かつ丼 野菜ごま酢びたし えのきのみそ汁	豚肉 卵 みそ 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 コーンスターチ 油 ごま	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ みつば もやし キャベツ えのきたけ はくさい 長ねぎ	701	30.5
28	火	牛乳 昆布ごはん 治部煮 かぶの梅ごまあえ	鶏肉 油揚げ 焼きちくわ 昆布 牛乳	米 三温糖 小麦粉 こんにやく じゃがいも 焼き麩 油 ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう 干し椎茸 かぶ 梅干し	690	25.9
2月分 一日あたりの平均						658	24.3
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準						640	24.0



2月3日 節分

せつぶん まめ か だいず わかし にんじん しよくせいゆつ
節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活
になくはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んで
いることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に
使うほか、さまざまな食品に加工されています。