



# 2月学校給食献立予定表



平成29年新宿区立西新宿小学校

給食目標：「なごやかに食べよう」

実施日 日 曜	献立名	牛乳	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 水	麦ごはん 大豆とジャコの炒り煮 きせい豆腐 大根のごまあえ わかめのみそ汁	○	牛乳 大豆 鶏肉 ちりめんじゃこ ひじき 卵 みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 でんぷん さとう ごま じゃがいも	にんじん 干しいたけ グリンピース もやし こまつな だいこん たまねぎ	650	25
2 木	きんぴらごはん 生揚げの肉味噌がけ 糸寒天のサラダ すまし汁	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 糸寒天 わかめ 豆腐	米 麦 ごま油 こんにやく さとう ごま でんぷん 油	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな だいこん 長ねぎ	598	20.7
3 金	節分ごはん 【節分】 いわしの南部焼き 切干大根と小松菜のお浸し かきたま汁 みかん 	○	牛乳 大豆 いわし 卵	米 もち米 油 ごま 片栗粉	にんじん 干しいたけ グリンピース しょうが 切干大根 もやし コーン こまつな たまねぎ しめじ えのきたけ みかん	614	26.0
6 月	シーフードトマトスパゲッティー 野菜とじゃがいものサラダ りんごヨーグルト	○	牛乳 ベーコン むぎえび いか チーズ ヨーグルト	スパゲッティー 油 バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ トマト パセリ にんじん キャベツ さやいんげん りんご マッシュルーム	600	24.7
7 火	麦ごはん こまつなのふりかけ 生揚げと野菜の煮物 みそドレサラダ	○	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 みそ	米 麦 ごま さとう 油 ごま油	こまつな たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しめじ さやいんげん だいこん	607	24.7
8 水	ハヤシライス ツナのさっぱりサラダ いちご	○	牛乳 豚肉 生クリーム まぐろフレーク	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな レモン いちご	657	21.0
9 木	わかめごはん あずま煮 おかか和え 冬野菜のみそ汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ めかじき かつお節 油揚げ みそ	米 麦 油 ごま でんぷん さとう	しょうが こまつな えのきたけ キャベツ もやし にんじん はくさい だいこん 長ねぎ	635	27
10 金	セサミトースト ホワイトシチュー コーンサラダ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム	パン バター はちみつ ごま 小麦粉 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく クリームコーン パセリ キャベツ ホールコーン きゅうり もやし	638	20.7
13 月	【1,3,5年生歯磨き週間 始まり】 上海やきそば よくカモオくんピーンズ フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 いか 大豆 あおのり 寒天	中華めん 油 でんぷん じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 パナナ	616	21.1
14 火	シーフードピラフ 【バレンタイン】 フレンチサラダ ブラウニー 	発酵乳	発酵乳 いか むぎえび 貝柱 ロースハム 卵 豆乳 牛乳	米 麦 バター さとう 油 グラニュー糖 フルクトール 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	632	20.4
15 水	カレーマポー豆腐丼 だいこんのサラダ コーンスープ 【こども園交流給食】	○	牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐	米 麦 さとう でんぷん ごま油 油	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ にら だいこん ほうれんそう キャベツ えのきたけ ホールコーン	629	24
16 木	ぶどうパン 焼肉サラダ ABCスープ	○	牛乳 豚肉 ベーコン ひよこまめ	ぶどうパン さとう 油 ごま じゃがいも マカロニ 三温糖	にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ セロリー にんにく トマト	602	21
17 金	【1年2組リクエスト給食】 五目チャーハン 鶏肉のから揚げ 野菜春雨スープ グレープゼリー	○	牛乳 豚肉 なたと 卵 鶏肉 寒天	米 麦 油 でんぷん はるさめ ごま油 さとう	にんじん たまねぎ しょうが 長ねぎ グリーンピース にんにく キャベツ こまつな ぶどうジュース	647	18
20 月	【2,4,5年生歯磨き週間始まり】 五目うどん よくカモオくんサラダ いも羊かん	○	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 寒天 ちりめんじゃこ	うどん 油 さとう でんぷん ごま ごま油 さつまいも	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ 切干大根 キャベツ	623	22
21 火	回鍋肉丼 もずくスープ スウィーツスプリング	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 もずく 豆腐 なたと 卵	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん キャベツ 長ねぎ ビーマン セロリー スウィーツスプリング	624	25
22 水	～オリンピック・パラリンピック応援～ ガーリックフランス 【クロアチア料理】 魚介のブーザラ シーフードサラダ	○	牛乳 ベーコン ホキ えび あさり いか	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも さとう	にんにく パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ トマト コーン キャベツ こまつな にんじん	595	25.9
23 木	ジャンバラヤ いかのかりんとう揚げ ひよこ豆の豆乳スープ いちご	○	牛乳 ベーコン ウィンナー いか ひよこまめ 豆乳	米 麦 油 でんぷん	にんにく セロリー たまねぎ トマト ホールコーン グリンピース しょうが にんじん いちご	662	26
24 金	ゆかりごはん 焼きししゃも 早稲田茗荷と高野豆腐の卵とじ ふじき汁	○	牛乳 ししゃも 鶏肉 高野豆腐 卵 豆腐 みそ	米 麦 ごま 油 さとう	ゆかり 干しいたけ にんじん たまねぎ みょうがたけ えのきたけ だいこん こまつな	601	27
27 月	【1年1組リクエスト給食】 野菜ラーメン わかめサラダ 大学いも	○	牛乳 豚肉 わかめ	ごま油 ラーメン さとう 油 さつまいも 水あめ ごま ラード	にんにく にんじん たまねぎ きくらげ しょうが キャベツ もやし にら	643	18
28 火	【東京料理】 麦ごはん むろあじのハンバーグ 明日葉とツナのマヨネーズあえ 豆腐のみそ汁	○	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 卵 みそ ツな わかめ	米 麦 油 パン粉 さとう マヨネーズ	しょうが たまねぎ あしたば キャベツ もやし にんじん 長ねぎ	624	26

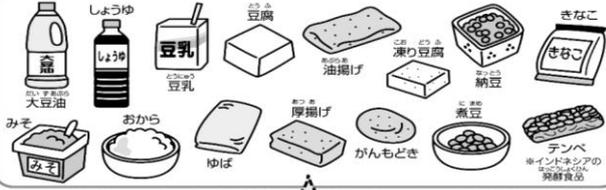
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

2月分 一日あたりの平均	625	23.2
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

**大豆の**  
ヒミツを知ろう



大豆から  
作られる  
食品・調味料



加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。

2月3日 節分

<大豆の変身クイズ答え>

- きなこ
- 納豆、しょうゆ、みそ
- 豆腐

