



# 2月学校給食献立予定表



平成28年新宿区立西新宿小学校

2月の給食目標「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	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 月	シーフードトマトクリームスパゲッティ コーンサラダ ホワイトゼリー	○	牛乳 生クリーム チーズ 乳酸菌飲料 寒天 えび いか あさり ベーコン	スパゲッティ 砂糖 油 バター	人参 トマト パセリ にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし コーン みかん	604	26.0
2 火	わかめごはん 【4年生社会科見学・ ぎせい豆腐 豚汁 こども園交流給食】 菊花みかん	○	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 みそ	米 麦 油 ごま さとう こんにゃく 里芋	にんじん 干しいたけ グリンピース ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ みかん	619	28.5
3 水	いわしのかばやき丼 【節分】 三色漬け 呉汁	○	牛乳 いわし けずり節 大豆 みそ	米 麦 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 ごま	人参 かぶの葉 生姜 かぶ 大根 長ねぎ レモン	709	28.8
4 木	セサミトースト ホワイトシチュー ヘルシーサラダ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン バター はちみつ ごま 小麦粉 油 じゃが芋 しらたき さとう	たまねぎ にんじん にんにく コーン パセリ キャベツ きゅうり	656	21.6
5 金	麦ごはん 鮭のあけぼの焼き 沢煮わん フルーツゼリー	○	牛乳 さけ 昆布 豚肉 寒天	米 麦 マヨネーズ 里芋 片栗粉 さとう	にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ こまつな パイナップル みかん	639	25.9
8 月	ドライカレー 野菜サラダ いよかん	○	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー コーン にんじん グリンピース キャベツ もやし りんご いよかん	672	22.3
9 火	麦ごはん 【大分県料理】 とり天 大根ひじきサラダ だんご汁	○	牛乳 ひじき 鶏肉 卵 みそ	米 小麦粉 片栗粉 里芋 砂糖 油	人参 生姜 大根 キャベツ きゅうり ごぼう はくさい 長ねぎ 干しいたけ	716	28.0
10 水	～オリンピック・パラリンピック応援～ ガバオ 【世界の料理・タイ】 トムヤムクン オレンジ	○	牛乳 鶏肉 卵 えび	米 麦 油 さとう	にんにく たまねぎ 赤ピーマン バジル にんじん もやし レモン 万能ねぎ オレンジ	637	30.3
12 金	エクレアパン 【バレンタイン】 ポトフ カラフルサラダ	○	牛乳 豚肉 ベーコン フランクフルト	ミルクパン じゃが芋 砂糖 チョコレート 油	人参 小松菜 パプリカ パセリ にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ コーン りんご	654	22.3
15 月	けんちんうどん しらすと野菜のおひたし 芋ようかん	○	牛乳 鶏肉 油揚げ しらす干し 寒天	うどん 油 こんにゃく 里芋 さとう 片栗粉 さつまいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ もやし こまつな	598	20.9
16 火	きんぴらごはん 焼きししゃも ツナと野菜のごまあえ 豆腐としめじのみそ汁	○	牛乳 豚肉 ししゃも まぐろ みそ 豆腐	米 麦 油 こんにゃく さとう ごま	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん ほうれんそう もやし こまつな しめじ	614	25.9
17 水	きなこ揚げパン 【1-1リクエスト給食】 じゃこサラダ とうもろこしと卵のスープ グレープゼリー	○	牛乳 きな粉 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ 寒天	コッペパン さとう 油 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ にんにく コーン パセリ もやし キャベツ ぶどうジュース	644	30.3
18 木	麦ごはん のりのつくだ煮 ちぐさ焼 いもこ汁	○	牛乳 のり 鶏肉 ひじき 卵 豚肉	米 麦 さとう 油 こんにゃく 里芋	にんじん たけのこ ごぼう だいこん 長ねぎ ほうれんそう	612	25.4
19 金	シーフードピラフ キャベツサラダ ごぼうのポターージュ	○	牛乳 いか えび 貝柱 ベーコン 生クリーム	米 麦 バター 油 さとう 小麦粉 じゃが芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ もやし ごぼう にんにく	679	22.6
22 月	麦ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが煮 野菜のごま浸し	○	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉	米 麦 油 さとう ごま こんにゃく じゃが芋 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ	614	21.4
23 火	親子丼 野菜のお浸し じゃが芋とわかめのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 卵 みそ わかめ	米 麦 油 こんにゃく さとう ごま じゃが芋	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやえんどう えのき こまつな もやし	638	26.1
24 水	麦ごはん 【1-2リクエスト給食】 鶏のからあげ きゅうりとキャベツサラダ フルーツポンチ	○	牛乳 鶏肉 わかめ 寒天	米 麦 片栗粉 ごま 油 さとう	しょうが きゅうり もやし キャベツ たまねぎ にんにく パイナップル みかん 黄桃	680	22.1
25 木	～オリンピック・パラリンピック応援～ ソフトフランスパン【世界の料理・フランス】 ほうれん草ときのこのキッシュ 温野菜サラダ オニオンスープ	○	牛乳 生クリーム チーズ ベーコン 卵	ソフトフランスパン 食パン じゃが芋 砂糖 油	人参 ほうれん草 ブロッコリー パセリ 玉ねぎ キャベツ にんにく しめじ	680	25.9
26 金	ゆかりごはん 鮭のねぎみそ焼き 吉野汁 早稲田みょうがと高野豆腐の卵とじ	○	牛乳 さけ みそ けずり節 鶏肉 高野豆腐 卵	米 麦 ごま さとう こんにゃく 片栗粉	ゆかり しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん たまねぎ みょうがたけ だいこん	624	32.0
29 月	みそラーメン もやしサラダ 大学芋	○	牛乳 豚肉 みそ	ラーメン さとう 油 さつま芋 水あめ 黒ごま	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ コーン 長ねぎ いら こまつな	668	21.7
2月分 一日あたりの平均						642	24.7
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準						640	24.0

◎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。

季節の食べ物  
大豆

節分の豆まきに使うのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ物があるかな？

大豆から作られる食品

## はしつかの使い方かたをマスターしよう！

① 1本を、えんぴつのように親指、人差し指、中指で持つ。  
② もう1本を、親指の付け根と薬指の先で支える。

はし先で物をつまむ。  
上のはしを動かして、はし先を開いたり閉じたりして使う。