



2月学校給食献立予定表



平成30年 新宿区立西新宿小学校

今月の給食目標:「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 木	ミートソースパグッティ ベーコンと白菜のスープ ネーブル	○	牛乳 豚肉 レンズまめ ベーコン	スパグッティ 油 さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ はくさい オレンジ	612	23.5
2 金	節分ごはん 【節分】 いわしの竜田揚げ 小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁	○	牛乳 大豆 油揚げ いわし みそ わかめ	米 麦 さとう 油 でんぷん ごま じゃがいも	にんじん しょうが こまつな もやし だいこん えのきだけ	665	25.2
5 月	【2、4、6年生歯磨き週間】 よくカモオくんごはん 鶏肉の照り焼き 野菜の塩昆布和え 豆腐のみそ汁	○	牛乳 豚肉 鶏肉 塩昆布 みそ 豆腐	米 麦 ごま油 油 こんにゃく さとう ごま でんぷん	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし こまつな たまねぎ	634	26.7
6 火	【1年1組リクエスト給食】 ジャージャー麺 ジャンボ餃子 フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	中華めん さとう 油 しょうがの皮 ごま油 小麦粉 でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ にら パイン みかん 黄桃	701	26.9
7 水	【世界とまちプロジェクト 〜イエメン共和国の料理〜】 ポプス サルタ風煮込み コーヒーゼリー	○	牛乳 豚肉 大豆 粉寒天 生クリーム	ナン バター 小麦粉 油 じゃがいも さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	601	21.2
8 木	雑穀ごはん 和風ハンバーグ 切干大根のサラダ 豆乳みそ汁	○	牛乳 豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ みそ 豆乳	米 油 パン粉 でんぷん さとう ごま油	たまねぎ 干しいたけ だいこん にんじん キャベツ もやし きゅうり 切干大根 はくさい こまつな	614	24.7
9 金	【平昌オリンピック・パラリンピック 応援 〜韓国料理〜】 麦入りごはん さばの韓国焼き チョレギサラダ トックスープ	○	牛乳 さば わかめ 鶏肉	米 さとう ごま ごま油 油 トック	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんじん はくさい だいこん こまつな	601	23.4
13 火	五目ごはん 生揚げと野菜の煮物 わかめのみそ汁 はっさく	○	牛乳 鶏肉 生揚げ 豚肉 み そ わかめ	米 麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも	にんじん 干しいたけ さやいんげん たまねぎ しめじ だいこん はっさく	689	26.8
14 水	【バレンタイン】 シーフードピラフ コーンサラダ ブラウニー	発酵乳	発酵乳 いか むきえび 貝柱 卵 牛乳	米 麦 バター さとう 油 小麦粉 フォルトクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな もやし キャベツ ホールコーン	621	20.1
15 木	麦入りごはん 鮭の甘辛あげ おかか和え あんかけ汁	○	牛乳 さけ 花かつお 鶏肉	米 麦 油 でんぷん さとう じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん	602	24.3
16 金	ピザトースト ポトフ フルーツヨーグルト	○	牛乳 ベーコン ハム チーズ 鶏肉 ウィナー ヨーグルト	食パン 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン しょうが にんじん キャベツ ホールコーン もも パイン みかん いちご	601	22
19 月	麦入りごはん ひじきのふりかけ きせい豆腐のあんかけ みだくさん汁	○	牛乳 ひじき 粉かつお 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 麦 油 さとう ごま でんぷん じゃがいも	ゆかり にんじん 干しいたけ たまねぎ グリーンピース だいこん こまつな	602	24
20 火	スープパグッティ ポテトビーンズ りんご	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 いか 大豆 あおのり	スパグッティ 油 バター でんぷん 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ えのきだけ しめじ こまつな りんご	614	25
21 水	【1年2組リクエスト給食】 カレーライス じゃこサラダ オレンジゼリー	○	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま さとう ごま油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ オレンジジュース	690	22
22 木	トースト 白菜のクリームシチュー 野菜ソテー いちご	○	牛乳 鶏肉 白いんげん 生クリーム ベーコン	食パン バター 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく はくさい マッシュルーム グリンピース キャベツ ほうれんそう もやし いちご	648	23
23 金	麦入りごはん ししゃものこまてんぱら 野菜のゆかりがけ 大根のみそ汁	○	牛乳 ししゃも 油揚げ みそ	米 麦 油 小麦粉 ごま	にんじん キャベツ もやし ゆかり はくさい だいこん こまつな	618	23
26 月	白ごまタンタンうどん キャロットソースのサラダ 開口笑	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 みそ 卵	うどん 油 さとう 小麦粉 ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり もやし ホールコーン	647	23
27 火	【富山県の料理】 麦入りごはん よごし ぶりの照り焼き おすわい 里芋のみそ汁	○	牛乳 ぶり 油揚げ ひじき みそ	米 麦 油 ごま油 さとう ごま さといも	こまつな しょうが だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう	632	27
28 水	親子丼 五目きんぴら なめこ汁	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 豚肉 さつま揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 麦 油 さとう こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやえんどう ごぼう なめこ 長ねぎ	635	27

◎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

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

633 24.1
640 24.0



せつぶん
節分は、もともと立春・立夏・立秋・
立冬の前日のことで、「季節を分ける」
節目となる日です。現在では、特に
立春の前日のことをさし、豆まきを
して鬼(邪気)をはらう行事などが
行われます。



節分にまつわる食べ物
大豆
いり大豆を「鬼は外、福は
内」と唱えながらまき、自
分の年の数(または年の数
+1粒)だけ食べて、1年
の健康や無事を祈ります。



イワシ
ヒイラギの枝に、
焼いたイワシの頭
を刺した「ヤイカガシ(ヒ
イラギイワシ)」を家の玄関などに
つるし、鬼を追い払います。焼い
たイワシを食べる地域もあります。



恵方巻
巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神
様のいる縁起の良い方角。2018年は南南
東)を向いて無言のままかじって食べます。
切らないのは「縁を切らない」ためとされ
ます。もともと関西の一部地域の風習でし
たが、ここ数年で全国に広まりました。

ほか
他には、けんちん
汁、節分そば、福茶
などがあり、家庭や
地域によってさま
ざまです。

