

2月学校給食予定献立表

新宿区立牛込仲之小学校

実施日		献立名	材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
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	体の調子をととのえるもの		
1	木	牛乳 麦入りごはん 豚キムチ炒め たまごスープ みかん	牛乳 ぶた肉 豆腐 卵	米 米粒麦 油 さとう こんにやく でんぷん 白ごま	にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 白菜キムチ もやし にら しょうが こまつな みかん	622	24.9
2	金	牛乳 【節分献立】 いわしのかば焼き丼 ごま酢和え きなこ豆	牛乳 いわし カットわかめ 炒り大豆 きな粉	米 米粒麦 油 でんぷん さとう 白ごま ごま油 三温糖	しょうが キャベツ もやし にんじん	669	25.1
5	月	牛乳 【低学年リクエスト料理】 和風ツナおろしスパゲティ ブロッコリーサラダ スイートポテト	牛乳 ツナ水煮 生クリーム	スパゲッティ 油 三温糖 さとう さつまいも バター はちみつ	だいこん あさつき にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ りんご	634	24.0
6	火	牛乳 コーンピラフ にぎすのフライ ミネストローネ	牛乳 ベーコン とり肉 にぎす ぶた肉	米 米粒麦 バター 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ホールコーン セロリー にんにく ホールトマト	636	26.1
7	水	牛乳 マーボー豆腐丼 パンサンデー ネーブルオレンジ	牛乳 ぶた肉 赤みそ 豆腐	米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ にら きゅうり キャベツ もやし ネーブルオレンジ	641	24.1
8	木	牛乳 パインパン 魚のパン粉焼き マッシュポテト 豆入り野菜スープ	牛乳 メルルーサ 粉チーズ ベーコン 白いんげん豆	パインパン オリーブ油 パン粉 じゃがいも バター 油	にんにく パセリ ホールコーン セロリー たまねぎ キャベツ こまつな	625	27.2
9	金	牛乳 【北海道の郷土料理】 麦入りごはん ザンギ もやしのごま和え 三平汁	牛乳 とり肉 卵 さけ	米 米粒麦 油 小麦粉 でんぷん さとう 白ごま じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん はくさい 長ねぎ	693	30.7
13	火	牛乳 【高学年リクエスト料理】 きなこ揚げパン ポテトの香味和え 春雨スープ 清見オレンジ	牛乳 きな粉 あおのり とり肉 豆腐	油 ミルクパン さとう じゃがいも 白ごま はるさめ	にんじん たまねぎ しょうが 清見オレンジ	608	19.2
14	水	牛乳 【バレンタインデー献立】 カレーうどん 和風おろしサラダ ブラウニー	牛乳 ぶた肉 卵	冷凍うどん 油 さとう でんぷん バター 小麦粉 チョコレート 粉砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ もやし こまつな だいこん しょうが	661	22.0
15	木	牛乳 ごはん・じゃこのふりかけ 高野豆腐と野菜のうま煮 おひたし	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 とり肉 結び昆布 高野豆腐	米 白ごま 三温糖 油 こんにやく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ こまつな キャベツ	642	26.0
16	金	牛乳 きんぴらごはん 鯖の文化干し 塩昆布和え みそ汁	牛乳 ぶた肉 さば文化干し 塩昆布 赤みそ 白みそ 豆腐 油あげ	米 米粒麦 油 つきこんにやく さとう 白ごま	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 長ねぎ	605	27.9
19	月	牛乳 五目あんかけ焼きそば スナックひよこ豆 杏仁フルーツ	牛乳 ぶた肉 むきえび ひよこ豆 粉寒天	油 蒸し中華めん さとう でんぷん オリーブ油	にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまね ぎ もやし キャベツ にら 甘夏缶 黄桃缶 パイン缶	653	25.3
20	火	牛乳 切干大根ごはん わかさぎのからあげ みそけんちん汁	牛乳 とり肉 油あげ わかさぎ 豆腐 赤みそ 白みそ	米 さとう 油 でんぷん こんにやく さとも	切干し大根 にんじん さやいんげん だいこん ごぼう 長ねぎ	608	22.8
21	水	牛乳 麦入りごはん 鯖のごまみそ焼き 土佐和え のっぺい汁	牛乳 さわら 赤みそ 粉かつお ぶた肉 油あげ	米 米粒麦 さとう 白ごま でんぷんこんにやく さとも	しょうが キャベツ にんじん もやし だいこん しめじ こまつな	621	28.5
22	木	牛乳 セサミトースト ポークビーンズ コーンサラダ ポンカン (4年生以外)	牛乳 ぶた肉 大豆	食パン バター はちみつ 白ごま 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 マッシュルーム缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン ぼんかん	585	22.1
23	金	牛乳 【幼稚園との交流給食】 チキンカレーライス 和風サラダ いちご	牛乳 とり肉	米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ いちご	635	18.2
26	月	牛乳 ココアパン マカロニグラタン 白菜のスープ ポンカン (4年生)	牛乳 ベーコンとり肉 粉チーズ ぶた肉	ココアパン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんにく はくさい こまつな	619	23.2
27	火	ジョア 【オーストリアの料理】 キャロットライス スニツェル 粉ふきいも 野菜スープ	ジョア ぶた肉 卵 とり肉	米 バター 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	にんじん パセリ たまねぎ えのきたけ キャベツ にんにく こまつな	615	22.9
28	水	牛乳 わかめごはん 菜の花の茶わん蒸し さつま汁	牛乳 花ざいく ちりめんじゃこ とり肉 卵 かまぼこ 油あげ 赤みそ 白みそ 豆腐	米 米粒麦 白ごま さとう 油 こんにやく さつまいも	干しいたけ にんじん 菜の花 ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	657	29.7

◎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

633 24.7

◎学校行事の都合上、22日(木)のポンカンは4年生以外に提供します。4年生には26日(月)に提供します。

3・4学年 一人一回あたりの学校給食摂取基準

640 24.0

