



2月の献立表



平成27年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	飲み物	献立	血や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	たんぱく質
				赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間とその他	kcal	g
1	月	ぎゅうにゅう牛乳	しゃんはい上海やきそば 白菜の華風づけ 豆腐白玉フルーツポンチ	ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉 いか とうふ豆腐 あお青のり	むし中華めん さとう 白玉粉 油 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ(水煮) キャベツ はくさい こまつな パイン缶 みかん缶 黄桃缶	627	23.9
2	火	ぎゅうにゅう牛乳	ごはん 手づくりしゅうまい はるさめサラダ 野菜と卵のスープ	ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉 たまご卵	こめ 米 さとう でんぶん じゃがいも しゅうまいの皮 はるさめ 油 ごま油	たまねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが グリーンピース きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ	672	23.7
3	水	ぎゅうにゅう牛乳	さんしよくだいず三色大豆ごはん いわしの南部焼き やさしい野菜のゆかりあえ いなか汁	ぎゅうにゅう牛乳 だいず大豆 黒大豆 青大豆 あぶら油あげ いわし 豚肉	こめ 米 さとう こんにやく じゃがいも あぶら油 白ごま	にんじん キャベツ もやし だいこん はくさい 長ねぎ ゆかり	595	24.9
4	木	ぎゅうにゅう牛乳	ピザトースト グリーンサラダ コーンポタージュ くだもの	ぎゅうにゅう牛乳 なま生クリーム ベーコン ボンレスハム ピザ用チーズ	しよく食パン さとう じゃがいも 油 バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ピーマン こまつな キャベツ きゅうり りんご しょうが パセリ クリームコーン ホールコーン くだもの	636	23.9
5	金	ぎゅうにゅう牛乳	むぎ麦ごはん 鶏肉の香味焼き やさしい野菜のごまあえ いもだんご汁	ぎゅうにゅう牛乳 とりにく鶏肉	こめ 米 麦 さとう じゃがいも でんぶん 油 ごま油 ねりごま 白ごま	しょうが 長ねぎ こまつな もやし キャベツ たけのこ(水煮) 干しいたけ えのきたけ	650	27.0
8	月	ぎゅうにゅう牛乳	かいばしら貝柱の炊きこみごはん 煮びたし けの汁 アップルゼリー	ぎゅうにゅう牛乳 とりにく鶏肉 きざみこんぶ かいばしら 油あげ だいず とうふ豆腐 こな粉かんとん	こめ 米 麦 さとう こんにやく 油	干しいたけ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな だいこん ごぼう ぜんまい(水煮) ふき	617	26.6
9	火	ぎゅうにゅう牛乳	キムタクチャーハン わかさぎの南蛮づけ もやしとチンゲンサイのスープ くだもの	ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉 わかさぎ とりにく鶏肉	こめ 米 麦 でんぶん 小麦粉 さとう 油 ごま油 白ごま	にんじん はくさいキムチ たくあんづけ ピーマン 長ねぎ たまねぎ しょうが もやし チンゲンサイ くだもの	655	23.8
10	水	ぎゅうにゅう牛乳	たまご卵とじうどん ドーンと！大砲フライ くだもの	ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉 姫なると たまご卵 や焼きちくわ 豚肉	れいとう冷凍うどん さとう でんぶん ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	干しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう くだもの	661	30.7
12	金	ぎゅうにゅう牛乳	エクレアパン シーフードチャウダー はくさい白菜とりんごのサラダ	ぎゅうにゅう牛乳 なま生クリーム むきえび こしら小柱 あさり(むき身)	ミルクパン コーティングチョコレート 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	セロリ にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい かぶ りんご	620	22.5
15	月	ぎゅうにゅう牛乳	みそラーメン 大根ときゅうりの香味づけ スイートポテト	ぎゅうにゅう牛乳 なま生クリーム 豚肉 卵	れいとう冷凍ラーメン さとう さつまいも しろ白ねりごま 油 ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ なら きゅうり だいこん	666	24.7
16	火	ぎゅうにゅう牛乳	ざっこく雑穀ごはん 魚のからあげ カレーソース やさしい野菜のからしあえ みそ汁	ぎゅうにゅう牛乳 さば とうふ豆腐	こめ 米 麦 きび 黒米 でんぶん さとう 油	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし グリンピース キャベツ だいこん こまつな はくさい えのきたけ 長ねぎ	687	27.1
17	水	ぎゅうにゅう牛乳	ガーリックトースト ポークピーンズ ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉 だいず大豆 ツナ(油づけ)	しよく食パン 小麦粉 じゃがいも さとう バター 油 白ごま	にんにく パセリ セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり マッシュルーム缶 もやし だいこん	646	25.0
18	木	ぎゅうにゅう牛乳	けいはん鶏飯 三色づけ がね	ぎゅうにゅう牛乳 たまごとりにく卵 鶏肉 しらすぼし とう豆腐 きざみのり	こめ 米 麦 さとう さつまいも 小麦粉 油 ごま油 しろ白ごま	しょうが 干しいたけ にんじん れんこん えのきたけ 長ねぎ こまつな かぼちゃ ごぼう キャベツ きゅうり	675	24.5
19	金	ぎゅうにゅう牛乳	エビピラフ ごぼうサラダ ベーコンポテトスープ ミルクココアゼリー	ぎゅうにゅう牛乳 なま生クリーム ベーコン むきえび ひよこ豆 粉かんとん	こめ 米 麦 さとう じゃがいも バター 油 ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリーンピース ごぼう きゅうり ホールコーン しょうが	646	21.4
22	月	ぎゅうにゅう牛乳	カレーライス わかめサラダ くだもの	ぎゅうにゅう牛乳 しょう肉 小麦粉 じゃがいも ぶたにく豚肉 わかめ	こめ 米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ くだもの	698	21.6
23	火	ぎゅうにゅう牛乳	こんぶ昆布ごはん 早稲田みょうがと高野豆腐の卵とじ すまし汁 くだもの	ぎゅうにゅう牛乳 とりにく鶏肉 油あげ きざみこんぶ 高野豆腐 卵 わかめ	こめ 米 麦 つきこんにやく さとう あられ麩 油	ごぼう にんじん さやいんげん 干しいたけ たまねぎ だいこん 長ねぎ チンゲンサイ 早稲田みょうが くだもの	593	24.4
24	水	ぎゅうにゅう牛乳	パンプキンパン 魚のマヨネーズソース焼き ジャーマンポテト キャベツとかぶのスープ	ぎゅうにゅう牛乳 たら ベーコン	パンプキンパン じゃがいも バター マヨネーズ 油	たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン パセリ セロリ にんじん しょうが キャベツ かぶ	604	25.5
25	木	ぎゅうにゅう牛乳	ごはん すき焼き風煮 切り干しだいこんのごま酢あえ くだもの	ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉 焼き豆腐 や焼きちくわ	こめ 米 しらたき さとう 油 しろ白ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 切り干しだいこん きゅうり もやし くだもの	657	26.1
26	金	ぎゅうにゅう牛乳	スパゲティミートソース コールスローサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう牛乳 粉チーズ ぶたにくベーコン 豚肉 レンズ豆 こな粉かんとん	スパゲッティ さとう バター 油	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト トマトジュース パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	619	24.9
29	月	ジョア(ストロベリー)	チャーハン ジャンボぎょうざ キャベツと豆腐のスープ	ジョア ぶたにく豚肉 むきえび 鶏肉 たまご卵 豆腐	こめ 米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 あぶら油 ごま油	しょうが 長ねぎ グリンピース キャベツ なら たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ にんにく にんじん	676	24.7
◎学校行事や食材費の都合により、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 一日あたりの平均摂取量	645 24.8
							3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640 24.0

《2、3月分 給食費引き落としのお知らせ》

今月は事務の手続き上、2、3月の2ヶ月分を徴収させていただきます。引き落としは2月15日(月)です。

2月12日(金)までに振込いただきますよう、よろしくお願い致します。

★1、2年 8,902円(36回) ★3、4年 9,478円(36回) ★5、6年 10,018円(36回)

※手数料10円を含んだ金額です。