



## 2月学校給食献立予定表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	カレーうどん	牛乳	ひじきサラダ 杏仁豆腐	牛乳 豚かた肉 油揚げ 芽ひじき ツナ 粉寒天	うどん 油 さとう でんぷん	にんじん たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ パイン みかん	725 kcal 29.7 g 22.9 g 2.7 g
2金	<b>*節分メニュー*</b> 節分ごはん	牛乳	いわしのかば焼き キャベツの昆布漬け かまぼこ入りすまし汁	牛乳 大豆 鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 いわし 塩昆布 ちらしかまぼこ	精白米 麦 油 さとう でんぷん 小麦粉 ごま油	にんじん ごぼう えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい 長ねぎ	749 kcal 33.7 g 24.4 g 4.2 g
5月	ココア揚げパン	牛乳	マンハッタンチャウダー ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン いか あさり	油 ミルクパン さとう じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト パセリ にんじん ブロッコリー	728 kcal 28.7 g 34.6 g 3.3 g
6火	ご飯 ひじきふりかけ	牛乳	鱈のねぎみそ焼き 五目きんぴら みそしる	牛乳 芽ひじき 粉かつお さわら みそ さつま揚げ	精白米 麦 油 さとう ごま油 つきこんにゃく じゃがいも	しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ	705 kcal 31.1 g 18.0 g 3.1 g
7水	おろし豚丼	牛乳	青のりピーズポテト 田舎汁	牛乳 豚かた肉 大豆 あおのり 豆腐	精白米 麦 ごま油 つきこんにゃく さとう でんぷん じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ 万能ねぎ ごぼう はくさい	795 kcal 33.5 g 23.0 g 3.5 g
8木	<b>*しんじゅく野菜の日*</b> 野菜たっぷり 中華丼	牛乳	6品目のサラダ キャロットゼリー	牛乳 豚かた肉 いか なると 芽ひじき ちりめんじゃこ 寒天	精白米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん だけのこ たまねぎ はくさい ごぼう さやいんげん キャベツ ｶﾞｯｼﾞｰｼﾞｰｽ	739 kcal 28.1 g 18.9 g 2.9 g
9金	味噌豆乳うどん	牛乳	パリットポテト デコボン	牛乳 豚もも肉 油揚げ なると みそ 豆乳 チーズ	うどん 油 じゃがいも ぎょうざのかわ 小麦粉 マヨネーズ(卵不使用)	だいこん にんじん はくさい 長ねぎ コーン グリーンピース デコボン	733 kcal 32.8 g 28.9 g 2.8 g
13火	丼 丼	牛乳	茎わかめのサラダ いちご	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 スキムミルク 生クリーム 糸寒天 くわかめ ロースハム	精白米 麦 油 米粉 バター さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく セロリ パセリ こまつな キャベツ いちご	806 kcal 29.5 g 27.5 g 3.0 g
14水	スパゲッティ ボンゴレロッシ	牛乳	イタリアンサラダ ブラウニー	牛乳 ベーコン 豚かた肉 あさり チーズ	スパゲッティ 油 オリーブ油 バター さとう 小麦粉 粉砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ ホールトマト 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり ホールコーン	880 kcal 30.2 g 36.6 g 3.2 g
15木	セサミトースト	牛乳	さつまいものカレー ツナサラダ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 白いんげん豆 生クリーム ツナ	食パン バター さつまいも ねりごま ごま 油 グラニュー糖 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ きゅうり	711 kcal 27.2 g 34.3 g 3.4 g
16金	<b>*給食試食会*</b> きんぴらご飯	牛乳	いかのかりん揚げ じゃこサラダ みそしる	牛乳 鶏もも肉 みそ いか ちりめんじゃこ	精白米 麦 ごま油 油 つきこんにゃく さとう でんぷん	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ はくさい だいこん たまねぎ えのきだけ 長ねぎ	759 kcal 35.6 g 24.5 g 4.1 g
19月	ねぎ塩カルピ丼	牛乳	こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 みそしる	牛乳 豚もも肉 豚ばら肉 さつま揚げ みそ わかめ	精白米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん つきこんにゃく	にんにく 長ねぎ りょくとうもやし にら しもん ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ はくさい	736 kcal 28.2 g 23.8 g 3.5 g
20火	チキンカツカレー	牛乳	わかめサラダ いちご	牛乳 鶏もも肉 わかめ	精白米 麦 油 小麦粉 はちみつ じゃがいも パン粉 さとう ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いちご	855 kcal 30.3 g 29.6 g 3.0 g
21水	おろしツナパスタ	牛乳	ひよこ豆のサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳 ツナ ひよこめ	スパゲッティ 油 さとう 白玉粉	万能ねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ パイン みかん	749 kcal 30.2 g 23.7 g 1.7 g
22木	ブルコギ丼	牛乳	ワンタンスープ デコボン	牛乳 豚かた肉 鶏ひき肉	精白米 油 さとう ごま油 ワンタンの皮	たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが にんにく にら はくさい 長ねぎ デコボン	755 kcal 29.3 g 19.6 g 3.8 g
28水	五目あんかけそば	牛乳	珍珠丸子(肉団子のもち米蒸し) オレンジジュレ	牛乳 豚かた肉 あさり 竹輪 なると 豚ひき肉 粉寒天	むし中華めん 油 さとう でんぷん ごま油 もち米	しょうが 長ねぎ だけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ ｶﾞｯｼﾞｰｼﾞｰｽ みかん パイン	764 kcal 33.5 g 25.0 g 3.9 g
29木	きんぴらドッグ	牛乳	コーンシチュー いちご	①コービー牛乳②牛乳 ③シヨアマスカット 豚ひき肉 チーズ 鶏もも肉 スキムミルク 生クリーム	コッパン 油 さとう ごま油 じゃがいも バター 小麦粉	④りんごジュース ごぼう にんじん たまねぎ にんにく しょうが クリームコーン ホールコーン パセリ いちご	783 kcal 34.3 g 37.4 g 4.0 g

今月の給食目標  
・健康づくりを考え、食生活を見直そう。



2月分 一日あたりの平均  
(29日は牛乳で計算)

1人1回あたりの学校給食摂取基準

◎ 緊急事態、天候等の都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。  
◎ こまつなは東京都産使用予定です。(地産池消)

763 kcal
30.9 g
26.6 g
3.3 g
830 kcal
33.0 g
26.0 g
2.5 g