２月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立愛日小学校

日	曜	献立名	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)
3	月	【節分メニュー】牛乳 いわしのかば揚げ丼 大豆じゃこの甘辛揚げ 野菜おひたし　大根のみそ汁	いわし　大豆　油揚げ　みそ ちりめんじゃこ　わかめ　牛乳	米　麦　でんぷん　三温糖 油　白ごま	にんじん　こまつな　キャベツ　もやし だいこん　長ねぎ	668	29.6
4	火	牛乳　四川豆腐丼 バンサンスー くだもの（ネーブル）	豚肉　生揚げ　牛乳	米　麦　三温糖　でんぷん 春雨　油　ごま油	にんじん　こまつな　にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ　きゅうり　キャベツ もやし　ネーブル	644	25.7
5	水	ジョア　二つ折りパン ひじき入りコロッケ ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ　ﾚﾝｽﾞ豆のｽｰﾌﾟ	豚肉　レンズ豆 ひじき　発酵乳	二つ折りパン　三温糖 じゃがいも　ﾎﾟﾃﾄﾌﾚｰｸ 三温糖　小麦粉　パン粉　油	にんじん　パセレ　ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ たまねぎ　キャベツ　もやし　にんにく	614	23.9
6	木	牛乳　梅ちりごはん 生揚げとじゃがいもの煮物 野菜のごまびたし	豚肉　生揚げ ちりめんじゃこ　牛乳	米　麦　こんにゃく　三温糖 じゃがいも　油　白ごま	にんじん　さやいんげん　こまつな しょうが　干し椎茸　たまねぎ　キャベツ 梅干し	572	22.7
7	金	牛乳　みそラーメン 春巻き　大根サラダ	豚肉　みそ　牛乳	ラーメン　春雨　でんぷん 春巻きの皮　小麦粉 油　ごま油　白ごま	にんじん　にら　しょうが　にんにく たまねぎ　もやし　キャベツ　ﾎｰﾙｺｰﾝ缶 干し椎茸　長ねぎ　たけのこ　だいこん きゅうり	679	22.4
8	土	【しんじゅく野菜の日】牛乳 ハヤシライス　たっぷり野菜ｻﾗﾀﾞ グレープゼリー	豚肉　粉寒天　牛乳	米　麦　米粉　三温糖　油	にんじん　ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　パセリ にんにく　たまねぎ　セロリ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 キャベツ　もやし　きゅうり　ぶどうジュース	640	17.9
12	水	【本から飛びだしたメニュー⑰】 牛乳　ｼｭｶﾞｰﾄｰｽﾄ かぼちゃｼﾁｭｰ　じゃこと豆のｻﾗﾀﾞ (かぼちゃｽｰﾌﾟのおふろ)	鶏肉　レンズ豆　ひよこ豆 ちりめんじゃこ　生クリーム 牛乳	食パン　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖　小麦粉 じゃがいも　三温糖 油　ごま油　バター	にんじん　かぼちゃ　ブロッコリー　こまつな たまねぎ　キャベツ　もやし	618	26.0
13	木	牛乳　ゆかりごはん　松風焼き 野菜しょうがじょうゆ じゃがいものみそ汁	鶏肉　卵　みそ わかめ　牛乳	米　麦　パン粉　三温糖 じゃがいも　油　白ごま	にんじん　こまつな　ほうれんそう たまねぎ　しょうが　キャベツ　もやし	568	24.3
14	金	牛乳　ドライカレー キャベツスープ　和風ブラウニー	豚肉　大豆　鶏肉　豆乳 豆乳クリーム　牛乳	米　麦　米粉　三温糖 油　ココア　豆乳バター	にんじん　ピーマン　ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶　パセリ たまねぎ　しょうが　にんにく　セロリ　キャベツ	684	21.2
17	月	【本から飛びだしたメニュー⑱】 牛乳　黒砂糖パン　えびｸﾞﾗﾀﾝ 豆と大麦の食べるスープ くだもの（いちご）(いろいろおふろはいり隊)	むきえび　ベーコン　ひよこ豆 レンズ豆　ピザチーズ　牛乳	黒砂糖パン　シェルマカロニ 小麦粉　じゃがいも　押麦 油　バター	にんじん　ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶　ブロッコリー　パセリ たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶　にんにく　セロリ いちご	665	27.2
18	火	牛乳　ごはん さばのみそ煮　けんちん汁 野菜からしじょうゆ	さば　みそ　油揚げ　豆腐 牛乳	米　三温糖　こんにゃく　油	にんじん　ほうれんそう　しょうが　キャベツ えのきたけ　ごぼう　だいこん　長ねぎ	656	30.0
19	水	牛乳　肉汁うどん 青菜のおひたし　大学いも	豚肉　かまぼこ　油揚げ 牛乳	うどん　三温糖　でんぷん さつまいも　水あめ　油 黒ごま	にんじん　ほうれんそう　こまつな 干し椎茸　たまねぎ　長ねぎ　キャベツ もやし	634	22.8
20	木	牛乳　中華丼 中華風たまごスープ くだもの（はるか）	豚肉　かまぼこ　豆腐　卵 牛乳	米　麦　でんぷん 油　ごま油	にんじん　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　こまつな にんにく　しょうが　たけのこ　干し椎茸 はくさい　たまねぎ　長ねぎ　はるか	605	26.5
21	金	牛乳　カレーライス キャベツのサラダ　りんごゼリー	豚肉　レンズ豆 粉寒天　牛乳	米　麦　米粉　じゃがいも 三温糖　油	にんじん　こまつな　にんにく　たまねぎ キャベツ　もやし　りんごジュース	675	22.0
25	火	牛乳　じゃこごはん 魚の塩こうじ焼き 青菜の梅ドレッシング　吉野汁	油揚げ　はがつお　鶏肉 豆腐　みそ　ちりめんじゃこ 牛乳	米　麦　こんにゃく　三温糖 くず粉　油	にんじん　さやいんげん　ほうれんそう こまつな　えのきたけ　キャベツ　もやし 干し椎茸　長ねぎ　梅干し	574	32.9
26	水	牛乳　ﾁｷﾝﾄﾏﾄｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨ じゃがいもとﾍﾞｰｺﾝのｽｰﾌﾟ くだもの（清見オレンジ）	ﾍﾞｰｺﾝ　鶏肉　豆乳ｸﾘｰﾑ 豚肉　牛乳	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　じゃがいも 油　ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ　豆乳バター	にんじん　ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶　ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ　パセリ こまつな　たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 キャベツ　清見オレンジ	569	26.1
27	木	牛乳　親子丼 キャベツのおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉　卵　豆腐　みそ わかめ　牛乳	米　麦　三温糖　油	にんじん　こまつな　みつば　しょうが ごぼう　たまねぎ　キャベツ　もやし えのきたけ　長ねぎ	612	27.2
28	金	牛乳　きなこ揚げパン わんたんスープ　ひよこ豆のｻﾗﾀﾞ くだもの（いちご）	豚肉　鶏肉　きなこ　みそ ひよこ豆　牛乳	ﾐﾙｸﾊﾟﾝ　三温糖　春雨 わんたんの皮　油　ごま油	にんじん　ほうれんそう　こまつな もやし　はくさい　干し椎茸　長ねぎ しょうが　キャベツ　いちご	620	25.7

◎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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
２月分　一日あたりの平均	628	25.2
3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれていま
旬の野菜や果物をたっぷり食べて
風邪への抵抗力を高めましょう。