



2月学校給食献立予定表



令和8年

新宿区立江戸川小学校

実施日	献立名	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	体の調子をよくなるもの	
2月	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム スウェーデン風ミートボール ふかしポテト かぶと青菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 豆乳 ベーコン	コッペパン 油 パン粉 でんぶ ん 小麦粉 ジャがいも	ブルーベリージャム たまねぎ コーン にんじん か ぶ こまつな	エネルギー たんぱく質 591 kcal 24.1 g
3火	牛乳 いわしのかばやき みそけんちん汁 きなこ豆	牛乳 いわし 出し昆布 油揚げ みそ 大豆 きな粉	精白米 米粒麦 油 小麦粉 で んぶん さとう こんにやく	しょうが 万能ねぎ ごぼう にんじん だい こん こまつな 長ねぎ	666 kcal 26.6 g
4水	牛乳 キムたくごはん チョレギサラダ ワンタン中華スープ	牛乳 豚ロース わかめ 刻みのり 鶏ひき肉	精白米 米粒麦 油 さとう ご ま油 ワンタンの皮	にんじん 白菜キムチ たくあん漬 さやいんげ ん キャベツ きゅうり ほうれんそう きくら げ にんにく はくさい チンゲンサイ しょう が	565 kcal 21.3 g
5木	牛乳 ごはん めかじきのバター醤油焼き ひじきの五目煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳 めかじき 油揚げ 干ひじき 大豆 豆腐 みそ 生わかめ	精白米 油 バター こんにやく さとう	たまねぎ にんじん エリンギ コーン 干し しいたけ れんこん さやいんげん 長ねぎ	584 kcal 27.3 g
6金	牛乳 ガーリックトースト ペルケルト ヴィネグレットサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚ロース 粉寒天	食パン バター 油 ジャがいも 小麦粉 さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん 赤パ ブリカ きゅうり キャベツ ぶどうジュース	587 kcal 18.8 g
7土	牛乳 ごはん じゃこふりかけ 車ふの煮物 野菜のおろしあえ	牛乳 ちりめんじゃこ かつおげ り節 塩昆布 鶏もも肉	精白米 白ごま さとう 油 こ んにやく ジャがいも 焼きふ	ごぼう にんじん さやいんげん もやし ほう れんそう えのき きゅうり だいこん	581 kcal 22.2 g
10火	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ジャがいもの中華風ごま和え きよみオレンジ	牛乳 鶏ひき肉 みそ 押し豆腐	精白米 米粒麦 油 三温糖 で んぶん ごま油 ジャがいも 白 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけの こ には もやし きゅうり きよみ	612 kcal 25.3 g
12木	牛乳 ごはん 鮭の照り焼き さつま揚げと根菜の炒めもの ごまみそ汁	牛乳 さけ さつま揚げ みそ	精白米 さとう 油 こんにやく ジャがいも 白すりごま	しょうが にんじん だいこん さやいんげん たまねぎ えのき	552 kcal 27.5 g
13金	牛乳 ホタテといかのスープパスタ レンズ豆のサラダ チョコチップ蒸しパン	牛乳 ベーコン 出し昆布 ほたて いか レンズまめ	スパゲッティ オリーブ油 でん ぶん さとう 小麦粉 チョコ レート	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干し しいたけ えのき こまつな もやし キャベツ	596 kcal 25.0 g
16月	ジョア チリビーンズごはん 花野菜サラダ ポテトクリームスープ	ベーコン 豚ひき肉 ひよこまめ 大豆 調理用牛乳 生クリーム	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さ とう バター ジャがいも	トマトジュース にんにく たまねぎ セロリ トマト ビーマン にんじん カリフラワー プ ロッコリー キャベツ しょうが パセリ	589 kcal 20.9 g
17火	牛乳 豚肉のうま煮 もやしのさっぱり和え つぶつぶみかんゼリー	牛乳 豚ロース わかめ 寒天	精白米 米粒麦 油 こんにやく さとう ごま油	しょうが にんじん たまねぎ はくさい えの き 長ねぎ さやいんげん ブラックマツモやし キャベツ レモン オレンジジュース みか ん	593 kcal 21.7 g
18水	牛乳 みそラーメン きゅうりの華風漬け ジャンボ餃子	牛乳 豚肩ロース みそ ひじき 豚ひき肉	油 中華めん ごま油 ぎょうざ の皮 小麦粉	しょうが にんにく にんじん もやし たまね ぎ キャベツ こまつな きゅうり だいこん はくさい には 長ねぎ	624 kcal 26.4 g
19木	牛乳 ごはん ぶりのみそ焼き ビーフンと野菜の炒め物 かきたま汁	牛乳 ぶり みそ 卵	精白米 さとう 油 ビーフン でんぶん	しょうが にんじん ほんしめじ キャベツ も やし さやいんげん たまねぎ えのき はくさ い こまつな	616 kcal 28.4 g
20金	牛乳 ソースカツ丼 和風サラダ りんご	牛乳 豚ひれ肉	精白米 米粒麦 油 小麦粉 パ ン粉 さとう 三温糖	キャベツ にんじん きゅうり だいこん りん ご	612 kcal 25.7 g
24火	牛乳 冬野菜のカレーライス ほうれん草のサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚ロース 粉寒天	精白米 米粒麦 油 小麦粉 は ちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん だいこん カリ フラワー れんこん キャベツ ほうれんそう コーン レモン パイン みかん	683 kcal 17.5 g
25水	牛乳 油ふり おくずかけ ずんだもち	牛乳 鶏もも肉 かまぼこ 卵 絹 ごし豆腐	精白米 米粒麦 油 油ふ さと う でんぶん そうめん さとい も 豆麩 白玉粉	たまねぎ にんじん えのき さやいんげん ご ぼう 干しいたけ こまつな えだまめ	671 kcal 26.5 g
26木	牛乳 肉汁うどん めかぶり玉子焼き みそドレサラダ	牛乳 豚ロース わかめ 鶏ひき肉 卵 押し豆腐 めかぶわかめ みそ	うどん 油 さとう でんぶん ごま油	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ しょうが だいこん キャベツ	570 kcal 26.6 g
27金	牛乳 きなこ揚げパン まめまめサラダ 和風ポトフ	牛乳 きな粉 いんげんまめ ひよ こまめ 大豆 鶏もも肉	コッペパン さとう 油 ジャが いも	にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんに く しょうが こまつな ごぼう	554 kcal 22.7 g

◎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。



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す。旬の野菜や果物をしっかりと食べて風邪への抵抗力を高めましょう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月分 一日あたりの平均	603	24.1
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

2月3日 節分

