



小学校給食献立予定表



平成 26 年 2 月 新宿区西新宿小学校

「なごやかに食べよう」

実施日 日 曜	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	体の調子をよくするもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g	
3 月	牛乳 三色大豆ごはん 焼き魚(いわし) 糸寒天のごま酢浸し みそ汁【節分】	大豆 黒大豆 青大豆 油揚げ イワシ 豚肉 みそ 生揚げ 牛乳 寒天	米 さとう 油 ごま じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	577	25.8	3.2	
4 火	牛乳 マーボー豆腐丼 中華スープ カルピスゼリー	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 牛乳 寒天	米 麦 片栗粉 はるさめ さとう 油	にんじん にら チンゲンサイ しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ にんにく みかん	649	23.7	2.8	
5 水	牛乳 ミルクパン 卵とほうれん草のグラタン ベーコンと白菜のスープ りんご	ハム 卵 ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ	ミルクパン 小麦粉 片栗粉 さとう 油 バター	ほうれんそう にんじん こまつな にんにく たまねぎ しめじ はくさい りんご	657	27.6	3.2	
6 木	牛乳 麦ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根のゆず和え ミントマト 吉野汁	豚肉 鶏肉 牛乳	米 麦 さとう こんにやく でんぶん 油	トマト にんじん しょうが にんにく きゅうり ゆず 切干し大根 干しいたけ だいこん 長ねぎ	620	25.0	1.8	
7 金	牛乳 スープスパゲティ れんこんチップスサラダ いちご	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 油 じゃがいも さとう バター	にんじん パセリ こまつな セロリー たまねぎ いち ご マッシュルーム とうもろこし キャベツ れんこん	678	22.6	2.2	
10 月	牛乳 ジャンバラヤ ポテトのチーズ焼き 野菜スープ	ウィンナー いか えび ベーコン 牛乳 チーズ	米 じゃがいも バター 油	トマトジュース トマト にんじん こまつな にんにく セロリー たまねぎ グリンピース	618	22.4	3.1	
12 水	牛乳 わかめうどん かき揚げ 大根と人参の辛味漬け みかん	豚肉 油揚げ 卵 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	うどん さとう さつまいも 小麦粉 油	にんじん しゅんぎく だいこん(葉) 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ ごぼう だいこん みかん	644	21.9	2.3	
13 木	牛乳 ご飯 八宝菜 中華サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 いか えび うずら卵 牛乳 わかめ ヨーグルト	米 さとう 片栗粉 油	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい キャベツ もやし 黄桃 パイン みかん	666	25.5	2.4	
14 金	牛乳 エクレアパン ポトフ ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉 ウィナー ベーコン 牛乳	ショートニングパン さとう じゃがいも 油 バター チョコレート	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう	673	23.1	2.6	
17 月	牛乳 ご飯 ポークストロガノフ 花野菜サラダ いちご	豚肉 レンズまめ 牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 さとう バター 油	にんじん トマト ブロッコリー にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム カリフラワー キャベツ りんご いちご	655	21.5	2.2	
18 火	牛乳 ご飯 鯖の文化干し 青菜とちくわのごま和え みそ汁	さば ちくわ みそ わかめ 牛乳	米 さとう 油 ごま	ほうれんそう チンゲン菜 にんじん もやし だいこん たまねぎ	567	27.0	2.0	
19 水	牛乳 チキンカツバーガー ミネストローネ ぼんかん	鶏肉 卵 ベーコン 白いんげん 牛乳	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油	にんじん トマト キャベツ セロリー たまねぎ ぼんかん	662	27.4	3.0	
20 木	牛乳 ほたての炊き込みご飯 煮浸し けの汁 りんごゼリー 【青森の郷土料理】	鶏肉 油揚げ 小柱 かつお節 大豆 高野豆腐 みそ 牛乳 昆布	米 麦 さとう こんにやく 油 寒天	にんじん こまつな 干しいたけ えのきたけ キャベツ だいこん ごぼう ぜんまい ふき リンゴジュース	621	26.8	3.2	
21 金	牛乳 みそラーメン ジャンボ餃子 じゃこと野菜の華風漬け	豚肉 みそ ちりめんじゃこ 牛乳	中華めん ぎょうざの皮 小麦粉 油 さとう	にんじん にら しょうが にんにく もやし キャベツ とうもろこし 長ねぎ きゅうり だいこん	700	27.0	3.2	
24 月	牛乳 ご飯 メバルの照り焼き 野菜のからし和え のっぺい汁	メバル 豚肉 油揚げ 牛乳	米 さとう でんぶん こんにやく さといも	こまつな にんじん ほうれんそう キャベツ もやし だいこん 長ねぎ しょうが	620	29.0	2.3	
25 火	牛乳 チンジャオロース丼 ワントンスープ みかん	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも さとう 片栗粉 ワントンの皮 油	にんじん ピーマン チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし 長ねぎ みかん	616	22.8	3.2	
26 水	牛乳 ナン ドライカレー わかめサラダ いよかん	豚肉 大豆 わかめ 牛乳	ナン 小麦粉 さとう バター 油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリー とうもろこし グリンピース もやし キャベツ いよかん	557	22.8	2.0	
27 木	牛乳 餅入りきつねうどん 野菜のごま浸し きなこゼリー	鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	うどん さとう もち ごま スパゲティ	にんじん ほうれんそう こまつな 干しいたけ 長ねぎ キャベツ	629	23.9	3.1	
28 金	牛乳 シーフードピラフ かきたまスープ 磯ボテト オレンジ	いか えび 小柱 卵 あおのり 牛乳	米 麦 でんぶん じゃがいも バター 油	にんじん パセリ ほうれんそう たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく 長ねぎ オレンジ	560	22.0	2.8	
◎ 学校行事等の都合により、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 1日あたりの平均	630	24.6	2.7
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0	2.5

風邪がはやってます！

気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノウイルス、風邪などの症状を引き起こす「ウイルス」が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとって、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。



風邪のときにオススメの食事

