



2月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立西新宿小学校

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)		
1 月	牛乳 和風スパゲッティ キャベツサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 のり	スパゲッティ 砂糖 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 えのきたけ キャベツ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	604	26.4		
2 火	【節分献立】 牛乳 麦ご飯 いわしの梅煮 ぼりぼり大豆3兄弟 白菜のみそ汁	牛乳 いわし 大豆 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 梅干し 白菜 玉ねぎ	647	30.0		
3 水	牛乳 麦ご飯 とうふの中華風煮物 わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油	人参 生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ もやし	601	23.9		
4 木	牛乳 ツナマヨトースト コールスローサラダ ベーコンのスープ	牛乳 ベーコン ツナ	食パン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 油	人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリー にんにく	601	20.6		
5 金	牛乳 チキンピラフ ポテトサラダ 青菜のスープ	牛乳 鶏肉	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 パセリ 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ にんにく	600	19.2		
8 月	牛乳 麦ご飯 和風卵焼き 野菜のお浸し わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 わかめ	米 麦 油	人参 ほうれん草 生姜 もやし 玉ねぎ 干し椎茸	600	25.4		
9 火	牛乳 海鮮かた焼きそば 大根のサラダ デコボン	牛乳 豚肉 あさり いか	中華めん 片栗粉 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ 大根 生姜 にんにく デコボン	600	26.4		
10 水	【3年生リクエスト給食】【和牛給食】 牛乳 和牛のビーフカレーライス じゃこサラダ オレンジゼリー	牛乳 牛肉 ちりめんじゃこ 寒天	米 麦 じゃがいも 砂糖 はちみつ 小麦粉 油 ごま油	人参 にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり オレンジジュース	699	30.0		
12 金	牛乳 ご飯 いかの生姜焼き ひじき煮 とうふのみそ汁	牛乳 ぶり 豆腐 油揚げ 大豆 ひじき みそ	米 こんにゃく 砂糖 油	人参 小松菜 ごぼう 干し椎茸 れんこん さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ 生姜	600	27.5		
15 月	牛乳 麦ご飯 手作りしゅうまい もやしのナムル にらのスープ	牛乳 豚肉	米 麦 しゅうまいの皮 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 小松菜 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ 生姜 もやし にんにく	605	21.3		
16 火	牛乳 かきたまうどん じゃがいもの土佐煮 はるか	牛乳 鶏肉 卵 かつお節	うどん じゃがいも 片栗粉 砂糖 油	人参 ほうれん草 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ さやいんげん はるか	602	25.6		
17 水	【和牛給食】 牛乳 和牛の牛丼 キャベツの即席漬け 大根のみそ汁	牛乳 牛肉 みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 大根	609	26.6		
18 木	【4年生リクエスト給食】 牛乳 きなこ揚げパン ABCマカロニスープ わかめサラダ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 きなこ わかめ 寒天	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油 ごま油	人参 パセリ セロリー 玉ねぎ にんにく もやし キャベツ ぶどうジュース	662	22.7		
19 金	牛乳 麦ご飯 鮭のねぎみそ焼き 野菜のごま酢和え けんちん汁	牛乳 鮭 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	人参 小松菜 ほうれん草 生姜 長ねぎ 白菜 ごぼう 大根	602	26.9		
22 月	牛乳 ご飯 タンドリーチキン コーンサラダ じゃがいものスープ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 白いんげん豆	米 じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 パセリ にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ	619	23		
24 水	牛乳 とりごぼうご飯 野菜のうま煮 キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 ごぼう さやいんげん 干し椎茸 大根 キャベツ しめじ	607	24		
25 木	牛乳 コッペパン マカロニグラタン 野菜のスープ	牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉	コッペパン じゃがいも マカロニ 小麦粉 パン粉 油 バター	人参 小松菜 パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	652	27.1		
26 金	牛乳 麦ご飯 わかさぎのごま天ぷら 野菜のおろし和え なめこ汁	牛乳 わかさぎ みそ	米 麦 小麦粉 ごま 油	人参 小松菜 大根 えのきたけ 白菜 なめこ 玉ねぎ 長ねぎ	606	22		
※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。					2月分 1日あたりの平均		618	24.9
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		650	26.0