令和4年

2月 こんだて

※　栄養価は、日本食品標準成分表2015年版（七訂）により算出しております。

西新宿小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 主に体をつくるもとになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	栄養素の量 エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
1	火	○	ごま入り麦ご飯 韓国風雑煮 春雨のピリ辛いため	牛乳,鶏むね肉,鶏卵, 焼きのり,豚ひき肉	七分つき米,押麦, 白ごま,米ぬか油,トック, ごま油,緑豆春雨, 上白糖	にんにく,にんじん,緑豆もやし, 干ししいたけ,白菜,小松菜, 玉ねぎ,にら	600	21.6
2	水	○	ツナと大根おろしのスパゲッティ わかめとじゃこのサラダ キャロット蒸しパン	牛乳,キハダマグロ, 焼きのり,わかめ, ちりめんじゃこ,鶏卵	スパゲッティ,オリーブ油, 米ぬか油,上白糖,白ごま, 有塩バター,ごま油, 薄力粉,じゃがいもでん粉	にんにく,大根,まいたけ,レモン, 小松菜,にんじん,キャベツ, 干しぶどう	623	27.0
3	木	○	あげ大豆ご飯 いわしのつみれじる じゃがいものきんぴら	牛乳,大豆,青のり,鶏卵, 真昆布,いわしすり身, 赤色辛みそ,さつまあげ	七分つき米,押麦, 上白糖,こんにゃく, じゃがいもでん粉,白ごま, 米ぬか油,じゃがいも	しょうが,にんじん,大根,小松菜, 根深ねぎ	611	22.2
4	金	○	ご飯　八丈島産明日葉入り春巻き 白菜と小松菜のみそしる にんじんともやしのサラダ	牛乳,豚かた肉,真昆布, かつお節厚削り,油あげ, 赤色辛みそ,淡色辛みそ	七分つき米,米ぬか油, 緑豆春雨,春巻きの皮, じゃがいもでん粉, ごま油,薄力粉,上白糖	にんにく,にんじん,れんこん, 干ししいたけ,明日葉,白菜, 小松菜,大根,根深ねぎ, 緑豆もやし	675	21.8
7	月	○	麦ご飯 マーボーどうふ もやしのごまず和え	牛乳,豚ひき肉,油あげ, 赤色辛みそ,八丁みそ, 押しどうふ	半つき米,押麦,白ごま, 米ぬか油,上白糖, じゃがいもでん粉, ごま油	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,根深ねぎ,にら, 緑豆もやし	600	23.4
8	火	○	ご飯　とりつくねの甘ずあんかけ じゃがいもと玉ねぎのみそしる ナムル	牛乳,鶏ひき肉,絞りどうふ, 鶏卵,真昆布,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,わかめ, かつお節厚削り,油あげ	七分つき米,米ぬか油, パン粉,上白糖,白ごま, ごま油,じゃがいも, じゃがいもでん粉	根深ねぎ,玉ねぎ,しょうが,大根, にんじん,緑豆もやし,小松菜	644	25.8
9	水	○	さめフライバーガー じゃがいものスープ キャベツのサラダ	牛乳,モウカざめ,鶏卵, ベーコン	丸パン,米ぬか油, 薄力粉,パン粉, じゃがいも,上白糖	にんにく,玉ねぎ,かぶ(葉付), マッシュルーム,パセリ, にんじん,キャベツ,とうもろこし, りんご	633	26.2
10	木	○	赤しそご飯 生あげと野菜のにもの 大根とにらのじゃこサラダ	牛乳,真昆布,生あげ, かつお節厚削り, 豚かた肉,ちりめんじゃこ	七分つき米,押麦, 白ごま,上白糖,ごま油, 米ぬか油,じゃがいも	ゆかり,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,大根,キャベツ,にら	625	24.7
14	月	○	ココアビスキュイパン コシード コーンサラダ	牛乳,鶏卵,ウィンナー, 豚かた肉,ひよこ豆	丸パン,有塩バター, 上白糖,薄力粉, グラニュー糖,米ぬか油, じゃがいも	にんにく,セロリ,玉ねぎ,小松菜, にんじん,キャベツ,パセリ, とうもろこし	605	20.8
15	火	○	ご飯　生あげのそぼろあんかけ さつまいもと小松菜のみそしる 大根と白菜のサラダ	牛乳,鶏ひき肉,生あげ, 真昆布,かつお節厚削り, 油あげ,赤色辛みそ, 淡色辛みそ	七分つき米,押麦, 米ぬか油,上白糖, じゃがいもでん粉, 三温糖,さつまいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ,大根, えのきたけ,小松菜,根深ねぎ, にんじん,緑豆もやし,白菜	634	24.5
16	水	○	ポークカレーライス キャベツとかぶのサラダ かんきつ（ぽんかん）	牛乳,豚かた肉,チーズ	七分つき米,押麦, 米ぬか油,じゃがいも, 有塩バター,薄力粉, 上白糖	にんにく,しょうが,セロリ, 玉ねぎ,にんじん,トマト, キャベツ,かぶ(葉付),ぽんかん	631	16.8
17	木	○	和風しょうゆラーメン わかめともやしのサラダ さつまいもとりんごの包みあげ	牛乳,豚かた肉,真昆布, かつお節厚削り,わかめ, 生クリーム	ごま油,中華めん,上白糖, 米ぬか油,さつまいも, じゃがいもでん粉,三温糖, 有塩バター,ぎょうざの皮	にんにく,にんじん,玉ねぎ, 干ししいたけ,しょうが,白菜, 緑豆もやし,にら,キャベツ, りんご,パインアップル	635	22.5
18	金	○	ご飯　さわらのゆうあん焼き むらくもじる 白菜のごま和え	牛乳,さわら,真昆布, かつお節厚削り,鶏卵, 鶏もも肉,絹ごしどうふ	七分つき米,上白糖, じゃがいもでん粉, 白ごま	ゆず,にんじん,干ししいたけ, 根深ねぎ,小松菜,白菜, 緑豆もやし	607	29.2
21	月	○	ご飯　豚レバーのオーロラソースかけ にらたまスープ キャベツともやしのサラダ	牛乳,豚レバー,鶏卵, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ,鶏もも肉	七分つき米,上白糖, じゃがいもでん粉, 米ぬか油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にら, にんじん,えのきたけ,キャベツ, 緑豆もやし,小松菜	631	23.3
22	火	○	白ごまたんたんうどん 磯辺ポテト かんきつ（伊予かん）	牛乳,鶏ひき肉,油あげ, 焼き竹輪,真昆布,青のり, かつお節厚削り,大豆, 淡色辛みそ	うどん,米ぬか油, 白ごま,じゃがいも, じゃがいもでん粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,白菜, ピーマン,根深ねぎ,いよかん	632	27.5
24	木	○	ご飯　ぼうぎょうざ 中華風コーンスープ バンサンスー	牛乳,豚ひき肉,鶏卵, ボンレスハム,鶏もも肉	七分つき米,ごま油, ワンタンの皮,米ぬか油, じゃがいもでん粉, 緑豆春雨,上白糖	しょうが,にんにく,にら,根深ねぎ, 白菜,セロリ,にんじん,玉ねぎ, とうもろこし,パセリ,きゅうり,大根, 緑豆もやし	676	21.7
25	金	○	ご飯　きびなごのからあげ 納豆じる 青菜のからし和え	牛乳,きびなご,油あげ, 真昆布,かつお節厚削り, 納豆,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,木綿どうふ	七分つき米,米ぬか油, じゃがいもでん粉, 薄力粉,こんにゃく, 上白糖	にんじん,ごぼう,大根,小松菜, 根深ねぎ,キャベツ,緑豆もやし	602	24.9
28	月	○	ご飯　切干大根の卵焼き じゃがいもと小松菜のみそしる にらともやしのごますじょうゆかけ	牛乳,鶏ひき肉,鶏卵, かつお節厚削り,真昆布, 油あげ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ	七分つき米,ごま油, じゃがいも,上白糖, 白ごま	にんにく,切干し大根,根深ねぎ, 玉ねぎ,小松菜,緑豆もやし, にら,にんじん	651	26.9

1月　一日あたりの平均	629	23.9
8～9歳　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎学校行事や食材費の変動等の都合により、献立内容及び回数の変更等になることがあります。

◎献立表、毎日の給食の写真は西新宿小学校のホームページで公開しています。