

☆マークは6年生の立てた献立です。

とうきょうとさん しょうさい かせん ひ  
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日 日 曜	飲み物 食具	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 木	牛乳	しょうゆラーメン ちんじゅわんず みそドレサラダ	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ	むし中華めん, ごま油, 油, さとう, でんぷん, もち米	にんにく, しょうが, <u>長ねぎ</u> , にんじん, メンマ, もやし, ホールコーン, <u>こまつな</u> , たけのこ(水煮), 干ししいたけ, だいこん, キャベツ	570	24.3	
2 金	ジュア	大豆とわかめのごはん いわしのさんがやき こまつなサラダ 鬼かまぼこのすまし汁	大豆(乾), 炊き込みわかめ, 鶏肉, いわしすり身, 豆腐, みそ, ハム, ひじき(乾), ちらしかまぼこ, ジュアいちご	精白米, パン粉, でんぷん, はるさめ, さとう, ごま油	<u>長ねぎ</u> , たまねぎ, しょうが, しそ葉, <u>こまつな</u> , にんじん, だいこん, しめじ	554	27.2	
5 月	牛乳	ごはん ぶたにくのしょうが焼き ☆ ツナ入りのコールスローサラダ みそけんちん汁	牛乳, 豚肉, ツナ缶, 油揚げ, 豆腐, みそ	精白米, さとう, 油, マヨネーズ (Igg ケア), ごま油, じゃがいも	しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, <u>長ねぎ</u>	629	27.6	
6 火	スプーリン	どさんこうどん 揚げ大豆とツナのサラダ ミルクプリン	牛乳, 豚肉, みそ, 大豆(乾), ツナ缶, 寒天, 生クリーム	冷凍うどん, 油, ごま油, マーガリン, でんぷん, 揚げ油, さとう	しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, ホールコーン, <u>長ねぎ</u> , だいこん, キャベツ	599	24.6	
7 水	牛乳	オレンジフレンチトースト 鮭と白菜のクリームシチュー にんじんドレッシングサラダ	牛乳, さけ, 調製豆乳, ハム	食パン, さとう, バター, 粉砂糖, じゃがいも, 油, 小麦粉	オレンジジュース, にんじん, たまねぎ, はくさい, キャベツ, りょくとうもやし, ほうれんそう, ホールコーン	562	22.4	
8 木	牛乳	ごはん ゼリーフライ 土佐あえ こつゆ	牛乳, おから, 糸削り, 貝柱	精白米, 油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, さとう, <u>さといも</u> , しらす, き, あられ麩	たまねぎ, にんじん, <u>長ねぎ</u> , キャベツ, もやし, 干ししいたけ, きくらげ, <u>こまつな</u>	566	18.0	
9 金	牛乳	まぜごはん いかの七味焼き ☆ 野菜チップス ねぎとこんにゃくのみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, いか, 豆腐, みそ	精白米, 油, ごま, さとう, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, 干ししいたけ, にんにく, <u>長ねぎ</u> , しょうが, かぼちゃ, ごぼう	583	27.6	
10 土	牛乳	カレーライス 海藻サラダ りんご	牛乳, 豚肉, ひよこまめ(乾), 海藻ミックス(乾)	精白米, 米粒麦, 油, 小麦粉, じゃがいも, さとう, ごま油, ごま	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, りんご, ホールトマト (缶), キャベツ, <u>こまつな</u>	657	20.0	
14 水	牛乳	パンフキンパン ミートグラタン ☆ ミネストローネ風コンソメスープ チョコプリン	牛乳, 豚肉, レンズまめ(乾), チーズ, ベーコン, いんげんまめ(乾), 粉寒天, 生クリーム	パンフキンパン, マカロニ, 油, じゃがいも, さとう, ミルクチョコレート	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム缶, セロリ, にんじん	660	27.5	
15 木	牛乳	ごはん 目鯛の黄金焼き 水菜とコーンのサラダ 飛び魚と高野豆腐と生姜のスープ	牛乳, <u>メダイ</u> , みそ, とびうお, 豚肉, 高野豆腐	精白米, マヨネーズ(Igg ケア), 油, さとう	しょうが, パセリ, ホールコーン, 水菜, にんじん, もやし, たまねぎ, キャベツ	591	26.5	
16 金	牛乳	豚肉のおろし丼 小松菜と卵の炒め物 田舎汁	牛乳, 豚肉, 卵, みそ, 油揚げ	精白米, 米粒麦, でんぷん, さとう, ごま油, こんにゃく, <u>さつまいも</u>	しょうが, だいこん, 万能ねぎ, にんじん, <u>こまつな</u> , ごぼう, ぶなしめじ, <u>長ねぎ</u>	679	28.5	
19 月	牛乳	きのごピラフ かぼちゃのオムレツ キャラットポタージュ でごぼん	牛乳, ベーコン, 調製豆乳, 豚肉, 卵	精白米, 油	にんじん, えのきたけ, ぶなしめじ, さやいんげん, たまねぎ, セロリ, パセリ, かぼちゃ, オレンジ	574	21.2	
20 火	麦茶	スプーリン ごはん ユーリンチー 春雨サラダ サンラータン	鶏肉, 豆腐, 卵	精白米, でんぷん, さとう, ごま油, はるさめ, 油	しょうが, <u>長ねぎ</u> , キャベツ, もやし, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), 干ししいたけ, きくらげ	572	21.9	
21 水	牛乳	マーボー焼きそば さつまいものもっちり揚げ 白菜の中華味	牛乳, 豚肉, 大豆(乾), 豆腐, みそ	油, さとう, でん粉, ごま油, むし中華めん, <u>さつまいも</u> , 白玉粉, 小麦粉, ごま	にんにく, しょうが, <u>長ねぎ</u> , にんじん, 干ししいたけ, はくさい	661	25.2	
22 木	牛乳	スプーリン ピリ辛お茶づけ 鮭の塩焼き 野菜サラダ ☆ グレープフルーツゼリー	牛乳, 鶏肉, 刻みのり, さけ, ツナ缶, チーズ, 粉寒天	精白米, ごま, じゃがいも, 油, さとう	干ししいたけ, しょうが, 万能ねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, かぶ(葉), れんこん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ, グレープフルーツジュース	589	29.0	
26 月	牛乳	焼きピロシキ ボルシチ いちご	牛乳, 豚肉, 大豆(乾), チーズ, 豚肉, ひよこまめ(乾)	ミルクパン, 油, はるさめ, さとう, 小麦粉, パン粉, じゃがいも	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ピーツ, さやいんげん, いちご	569	26.5	
27 火	牛乳	ごはん さばのみそ煮 ☆ 切干大根とにんじんのあえもの かぶとこまつなのけんちん汁	牛乳, さば, みそ, 豚肉, 油揚げ	精白米, さとう, 油, ごま油, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, にんじん, キャベツ, 切干し大根, たまねぎ, かぶ, <u>長ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , かぶ(葉)	625	27.7	
28 水	牛乳	スパゲティクリームソース カルツォーネ 清見オレンジ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 調製豆乳, ツナ缶, チーズ	スパゲティ, 油, コーンスターチ, ぎょうざの皮, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, ホールコーン, えだまめ(冷凍), ホールトマト (缶), ピーマン, オレンジ	614	27.2	
29 木	牛乳	スプーリン ごはん キムムッチ 豆腐チゲ ナムル	牛乳, のり, 豚肉, 豆腐, あさりむきみ(水煮)	精白米, ごま油, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, えのきたけ, はくさい, 白菜キムチ, <u>長ねぎ</u> , たら, だいずもやし, 切干し大根, <u>こまつな</u>	592	28.9	
						2月分 一日あたりの平均	602	25.4
						3・4学年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、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

●2月の給食費につきまして

2月の給食費は3月の給食費と合算して引き落としします。今年度最後の引き落としとなりますので金額をご確認のうえ、ご入金お願いいたします。

