



平成29年



# 2月 給食献立予定表



新宿区立落合第四小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質	ひとこと
		主食	おかず(主菜・副菜)・デザート		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	水	ごはん	のりの佃煮 肉じゃが みそドレサラダ	○	米 さとう 油 じゃがいも ごま油	牛乳 豚肉 のり みそ	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん キャベツ こまつな	666kcal 21.0g	3日「節分ごはん」 「いわしの南蛮焼き」 節分にちなんだ献立です。 大豆が入った混ぜご飯で す。いわしは邪気を払うと いわれ、門前にかざる風習 があります。
2	木	ごはん	豆腐の五目炒め もやしのごま風味 くだもの	○	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	牛乳 とり肉 えび とうふ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ はくさい 干しいたけ チンゲンサイ もやし なら ネーブル	590kcal 26.1g	
3	金	せつぶん 節分ごはん	いわしの南蛮焼き かきたま汁 切り干し大根のあえ物	○	米 もち米 油 ごま油 さとう 小麦粉 でんぷん	牛乳 だいず いわし たまご	にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ きゅうり 切り干しだいこん だいこん しめじ ほうれんそう	640kcal 25.9g	
6	月	そぼろ丼	みだくさん汁 くだもの	○	米 麦 さとう 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ とり肉 たまご 油あげ	しょうが にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ りんご	614kcal 22.5g	7日「焼き芋」 石や〜きいも〜。最近ではあ まり聞かなくなりましたが、 寒い時期に食べたくなる 味です。
7	火	かき揚げ うどん	煮びたし 焼きいも	○	うどん さとう 油 小麦粉 さつまいも	牛乳 いか めかぶ だいず たまご 油あげ	にんじん 干しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ はくさい こまつな	651kcal 22.0g	8日「魚介のブーザラ」 「シーフードサラダ」 クロアチアの料理です。魚 介たっぷりのトマト煮込み です。
8	水	ガーリック フランス	魚介のブーザラ シーフードサラダ	○	パン バター 油 じゃがいも さとう	牛乳 ベーコン たら えび あさり いか	にんにく パセリ にんじん たまねぎ かぶ トマト とうもろこし キャベツ こまつな きゅうり	599kcal 27.0g	
9	木	ごはん	魚のごまだれ焼き じゃがいも甘辛煮 沢煮わん	○	米 麦 さとう ごま 油 じゃがいも でんぷん	牛乳 さば みそ 豚肉	にんじん 干しいたけ たけのこ だいこん ほうれんそう しょうが	643kcal 27.2g	
10	金	ごはん	手作りシューマイ はるさめサラダ わかめスープ	○	米 麦 ごま油 さとう でんぷん しゅうまいの皮 はるさめ	牛乳 豚肉 とうふ わかめ	干しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんじん グリーンピース きゅうり もやし にんにく ねぎ はくさい	625kcal 22.1g	14日「チョコマフィン」 バレンタインにちなんだ献 立です。給食室からみなさ んにプレゼントです。
13	月	ごはん	西京煮 ひじきサラダ くだもの	○	米 麦 さとう 油 ごま油	牛乳 豚肉 ちくわ 生あげ みそ ひじき 青だいず じゃこ	たけのこ にんじん だいこん さやいんげん キャベツ きゅうり ポンカン	619kcal 25.0g	
14	火	チキンライス	白菜のクリームスープ チョコマフィン	○	米 麦 バター 油 さとう 小麦粉 ちぢっ粉	牛乳 とり肉 たまご 豆乳 おから ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ しめじ はくさい グリーンピース	745kcal 22.4g	
15	水	1年生リクエスト献立		○	米 麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも はちみつ	牛乳 豚肉 チーズ 寒天 ひよこめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ゆかり レモン	694kcal 20.8g	15日 「1年生リクエスト献立」 1年生に人気だったのは、 〇〇〇ライス。たくさんつ くるとおいしいね。人気の ゼリーは、やっぱりあの味 でした!
16	木	しょうゆ ラーメン	白菜甘酢漬け じゃがいもとツナのぎょうざ	○	中華めん 油 ごま油 さとう じゃがいも ぎょうざの皮	牛乳 豚肉 だいず ツナ チーズ	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし こまつな はくさい たまねぎ とうもろこし	613kcal 24.5g	
17	金	わせだ 早稲田みょうが いりちらしずし	すまし汁 いんげん豆の和風プリン	○	米 さとう 油 黒さとう	牛乳 とり肉 油あげ たまご のり とうふ 寒天 きなこ 豆乳 白いんげん豆	にんじん ごぼう かんぴょう 干しいたけ れんこん ねぎ えのきたけ ほうれんそう みょうがだけ	695kcal 25.6g	17日「早稲田みょうが いりちらしずし」 早稲田みょうがは、江戸時 代に栽培されていた伝統野 菜です。
18	土	さといも ごはん	さけの南部焼き きんぴらだいこん みそ汁	○	米 麦 油 さといも さとう ごま ごま油	牛乳 さけ 豚肉 みそ 油あげ	だいこん にんじん もやし	570kcal 27.3g	
21	火	ごはん	いかの二色揚げ いりどり みそ汁	○	米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう じゃがいも	牛乳 いか たまご あおのり とり肉 みそ とうふ	にんじん ごぼう たけのこ ほうれんそう ねぎ	678kcal 27.0g	24日 「トビウオミートのスパゲ ティ」 東京都八丈島から届いたト ビウオでつくるミートソー スです。
22	水	ちゅうかま 中華混ぜ ごはん	えびたま ザーサイスープ	○	米 麦 油 ごま油 さとう でんぷん はるさめ	牛乳 豚肉 油あげ だいず えび たまご とり肉	干しいたけ たけのこ ねぎ にんじん たまねぎ きくらげ なら しょうが にんにく もやし ザーサイ チンゲンサイ	654cal 29.9g	
23	木	おろし 豚丼	即席漬け みそ汁	○	米 麦 油 さとう さといも	牛乳 豚肉 みそ 油あげ	にんにく たまねぎ にんじん しょうが ねぎ だいこん キャベツ きゅうり こまつな	645kcal 25.6g	
24	金	トビウオミート スパゲティ	花野菜サラダ くだもの	○	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう じゃがいも	牛乳 ベーコン とびうお 豚肉 レンズ豆 チーズ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご トマト パセリ カリフラワー ブロッコリー キャベツ いよか	652kcal 27.0g	28日「和風コロッケ」 ひじきが入ったコロッケで す。鉄分たっぷり!ごはん にもよく合います。
27	月	ポーク ストロガノフ	大豆と野菜のコロコロマリネ くだもの	○	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう	牛乳 豚肉 生クリーム 青だいず	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム しめじ トマト きゅうり れんこん オレンジ	711kcal 23.2g	
28	火	ごはん	和風コロッケ 野菜のごま和え みそ汁	○	米 麦 油 さとう 小麦粉 じゃがいも パン粉 ごま	牛乳 とり肉 ひじき おから 生あげ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ こまつな だいこん ねぎ	690kcal 22.9g	

◎学校行事の都合により、献立の変更並びに回数数の少なくなることがあります。ご了承ください。

## 旬のたべもの

かぶ、だいこん、はくさい、さつまいも、さといも、りんご、ぼんかん、ネーブル、いよかん

650kcal  
24.8g 2月分平均栄養摂取量

640kcal  
24.0g 学校給食摂取基準  
(中学年1人1回あたり)

