



2月学校給食献立予定表



令和2年

新宿区立落合第四小学校

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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 月	牛乳 いわしのかばやき井 即席漬け みそけんちんじる きなこ豆 【節分】	牛乳 いわし 油あげ みそ 大豆 きな粉	米 麦 油 小麦粉 さとう かたくり粉 こんにゃく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	742	29.0
4 火	牛乳 ごはん ちぐさ焼き 切り干し大根の煮つけ じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 ひじき たまご 油あげ みそ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	にんじん たけのこ こまつな 切り干しだいこん たまねぎ しめじ	659	25.5
5 水	牛乳 中華丼 わかめスープ くだもの	牛乳 ぶた肉 いか とり肉 うずら卵 豆ふ わかめ	米 麦 油 かたくり粉 ごま油	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい にんにく チンゲンサイ こまつな 長ねぎ りんご	593	22.6
6 木	牛乳 ごはん いかの香味ソース ビーフンソテー 青菜ととうふのスープ	牛乳 いか ぶた肉 豆ふ	米 麦 油 小麦粉 さとう かたくり粉 ごま油 ビーフン	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし たまねぎ ビーマン しょうが にんにく チンゲンサイ	631	25.6
7 金	牛乳 黒さとうパン ポテトグラタン キャベツスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	黒砂糖パン じゃがいも 油 バター 小麦粉	たまねぎ ホールコーン セロリー にんじん にんにく キャベツ	680	24.0
10 月	牛乳 ごはん ハタハタのからあげ 白菜のゆずしょうゆ きりたんぼ汁 【秋田県の料理】	牛乳 はたはた とり肉	米 麦 油 かたくり粉 小麦粉 きりたんぼ	はくさい ほうれんそう にんじん ゆず果汁 まいたけ ごぼう だいこん こまつな	596	23.1
12 水	牛乳 ソース焼きそば にらたまスープ パンチポテトビーンズ	牛乳 ぶた肉 あおのり とり肉 卵 ひよこまめ	油 中華めん かたくり粉 じゃがいも	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし しょうが にら	625	23.1
13 木	牛乳 ごはん のりのつくだ煮 肉じゃが煮 みそドレサダ	牛乳 のり ぶた肉 甘みそ	米 麦 さとう 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん キャベツ こまつな	664	21.1
14 金	牛乳 ジャンバラヤ 白菜とベーコンのスープ チョコチップむしパン	牛乳 とり肉 ウィナー ベーコン ぶた肉	米 麦 油 かたくり粉 油 小麦粉 さとう チョコレート 粉砂糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム 赤ピーマン トマト とうがらし ピーマン 干しいたけ はくさい こまつな	651	19.9
15 土	牛乳 ごはん 和風コロケ 野菜のごまあえ とうふとえのきのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき おから 豆ふ わかめ みそ	米 麦 油 しらたき さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 白ごま	にんじん ごぼう もやし こまつな えのきたけ 長ねぎ	664	21.8
18 火	牛乳 ごはん 生あげの中華うま煮 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉 生あげ くきわかめ	米 麦 油 さとう 油 かたくり粉 ごま油 はるさ め	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ 長ねぎ もやし きゅうり	664	23.8
19 水	牛乳 ごはん 魚の利休焼き ひじき煮 すまし汁	牛乳 シルバー みそ ひじき 大豆 油あげ 昆布	米 麦 さとう 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 干しいたけ にんじん れんこん たまねぎ しめじ	615	25.9
20 木	牛乳 そぼろ丼 かみかみサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご するめ みそ わかめ	米 麦 さとう 油 さとう ごま油 さつまいも	しょうが にんじん こまつな きゅうり キャベツ 切り干し大根 たまねぎ 長ねぎ	645	24.0
21 金	牛乳 สปาゲッティナポリタン 野菜チップスサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 粉チーズ	スパゲッティ 油 さつまいも	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース ごぼう れんこん かぼちゃ にんにく パセリ	653	25.2
25 火	牛乳 ごはん ささ身のレモンソース コロコロマカロニサラダ たぬき汁	牛乳 とり肉 おから みそ	米 麦 小麦粉 かたくり粉 さとう じゃがいも マカロニ 油 こんにゃく	レモン(果汁) にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン りんご ごぼう だいこん しめじ	666	28.7
26 水	牛乳 花野菜のカレーライス れんこんサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆	米 麦 油 小麦粉 さとう はちみつ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ もやし みずな れんこん はっさく	675	28.7
27 木	牛乳 きな粉あげパン じゃこサラダ ABCスープ レモンカッシュゼリー 【1年生リクエスト】	牛乳 きな粉 ちりめんじゃこ ベーコン とり肉 寒天	油 コッペパン さとう 白ごま ごま油 マカロニ	にんじん こまつな もやし キャベツ セロリー たまねぎ にんにく パセリ レモン(果汁)	598	23.0
28 金	牛乳 ごはん さけの南部焼き いりどり とうふとわかめのみそ汁	牛乳 さけ とり肉 みそ とうふ わかめ	米 麦 黒ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも あられ麩	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ 長ねぎ	626	30.3

◎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 一日あたりの平均	647	24.7
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



「立春」の前日

家の戸口にヒライギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれています。旬の野菜や果物をたっぷり食べて風邪への抵抗力を高めましょう。

