



2月学校給食献立予定表



令和4年

新宿区立落合第四小学校

実施日	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 火	牛乳 ごはん じゃこふりかけ 里いものうま煮 切干大根のごま酢あえ	牛乳 ちりめんじゃこ 糸削り 塩昆布 とり肉 焼きちくわ	米 白ごま さとう 油 こんにやく さといも かたくり粉 ごま油	干しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん 切干し大根 きゅうり だいこん	589	23.6
2 水	牛乳 丸パン ポテトとほうれん草のグラタン ABCスープ 【1年生のリクエスト】	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	丸パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 マカロニ	たまねぎ ホールコーン ほうれん草 セロリー にんじん キャベツ にんにく こまつな	618	24.6
3 木	牛乳 いわしのかば焼き丼 みそけんちん汁 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 かたくり粉 三温糖 白ごま こんにやく さといも さとう	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん にんじん 長ねぎ	684	28.6
4 金	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 もやしとわかめのサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ 生あげ わかめ	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン 長ねぎ もやし こまつな	610	24.9
7 月	牛乳 チキントマトクリームスパゲッティ キャロットソースサラダ アップルゼリー	牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム チーズ 寒天	スパゲッティ オリーブ油 バター さとう 油	にんにく たまねぎ しめじ ホールトマト パセリ キャベツ こまつな ホールコーン にんじん りんごジュース	605	23.6
8 火	牛乳 中華丼 わかめスープ 果物	牛乳 ぶた肉 いか うずら卵 とり肉 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 干しいたけ はくさい にんにく チンゲン菜 こまつな 長ねぎ ネーブル	553	22.7
9 水	牛乳 ハヤシライス 大豆と野菜のコロコロマリネ	牛乳 ぶた肉 青大豆	米 麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ホールトマト グリンピース きゅうり れんこん	633	22.3
10 木	牛乳 麦ごはん くきわかめの佃煮 卵焼きあんかけ 豚汁	牛乳 くきわかめ 粉かつお とり肉 卵 ぶた肉 豆ふ みそ	米 麦 さとう 白ごま 油 かたくり粉 こんにやく	しょうが にんじん たまねぎ れんこん ごぼう だいこん 長ねぎ	690	46.6
14 月	牛乳 チキンライス 白菜のクリームスープ チョコチップ蒸しパン	牛乳 とり肉 ベーコン	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう チョコレート 粉砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース にんにく はくさい しめじ パセリ	755	21.5
15 火	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 卵 するめ みそ わかめ	米 麦 三温糖 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 切干し大根 たまねぎ 長ねぎ	603	25.4
16 水	牛乳 ツナコーントースト ポークビーンズ 果物	牛乳 ツナ缶 いんげんまめ 大豆 ベーコン ぶた肉	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも	レモン 果汁 たまねぎ ホールコーン パセリ にんじん ホールトマト マッシュルーム缶	616	25.5
17 木	牛乳 麦ごはん 肉じゃがコロッケ 磯おひたし 白菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 おからのり 油あげ みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉 生パン粉 パン粉 ごま油 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし はくさい 長ねぎ	592	27.3
18 金	牛乳 麦ごはん 魚の利休焼き ひじき煮 じゃがいものすまし汁	牛乳 シルバー みそ ひじき 大豆 油あげ 出し昆布	米 麦 三温糖 白ごま 油 こんにやく さとう 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	592	27.3
21 月	牛乳 テリビーンズライス コーンサラダ 青菜のスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆 チーズ とり肉	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	トマトジュース にんにく たまねぎ セロリー トマトピューレ ホールトマト にんじん パセリ キャベツ こまつな ホールコーン もやし えのきたけ	607	22.5
22 水	牛乳 サンマーめん 大根ときゅうりの華風漬け あんにとんどうふ	牛乳 出し昆布 ぶた肉 かまぼこ 寒天	中華めん ごま油 油 三温糖 かたくり粉 さとう 白ごま	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん もやし はくさい いら だいこん きゅうり みかん缶	515	21.2
24 木	牛乳 麦ごはん ささみのレモンソースがけ マカロニサラダ こんにやくのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 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 こんにやく	レモン果汁 にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ	660	31.9
25 金	牛乳 麦ごはん 手作りしゅうまい 春雨サラダ 五目スープ	牛乳 ぶた肉 くきわかめ とり肉 豆ふ	米 麦 ごま油 さとう 油 しゅうまいの皮 はるさめ	干しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが グリンピース にんじん もやし きゅうり こまつな	638	25.2
28 月	牛乳 ガーリックピラフ タンダーリーフィッシュ 野菜スープ	牛乳 とり肉 めかじき ヨーグルト ぶた肉	米 麦 油 バター 三温糖 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム缶 パセリ しょうが 長ねぎ はくさい	563	26.4

◎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	618	26.2
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



大豆のよさを兎直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材のひとつです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



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。

