



2月給食献立予定表



新宿区立落合第五小学校

平成 27 年 2 月分

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	体の調子をよくするもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
2 月	牛乳 ご飯 豚肉のピカタ カラフルサラダ かぶのスープ	牛乳 豚肉 卵 チーズ	米 麦 小麦粉 さとう 油	にんじん こまつな 赤ピーマン パセリ キャベツ コーン たまねぎ りんご しょうが かぶ	602	24.8
3 火	【節分献立】 牛乳 いわしのかば焼き丼 大豆3兄弟のお浸し 里芋のみそ汁	牛乳 いわし 大豆 青大豆 黒豆 みそ	米 麦 小麦粉 片栗粉 さとう さともいも 油	にんじん こまつな しょうが もやし えのきたけ たまねぎ 長ねぎ	681	25.3
4 水	【6年生考案献立】 牛乳 カレーうどん じゃこサラダ スイートポテト	牛乳 生クリーム 豚肉 ちりめんじゃこ 卵	うどん 片栗粉 さつまいも さとう ごま 油 バター	にんじん ほうれんそう いら たまねぎ 長ねぎ だいこん キャベツ	616	20.5
5 木	【6年生考案献立】 牛乳 チャーハン かみかみサラダ 卵スープ みかん	牛乳 ハム 豆腐 卵 わかめ 昆布	米 麦 片栗粉 さとう ごま 油	にんじん しょうが 長ねぎ たまねぎ はくさい れんこん ごぼう キャベツ 切干大根 にんにく コーン みかん	606	20.1
6 金	【1・6年生 リクエストメニュー】 牛乳 ★きなこ揚げパン 白菜とりんごのサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 きなこ	コッペパン さとう じゃがいも 油	にんじん こまつな はくさい りんご たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	661	24.0
9 月	【青森県料理】 牛乳 ご飯 いかと大根の炒め煮 せんべい汁 りんごゼリー	牛乳 いか 寒天	米 麦 かわらせんべい こんにゃく さともいも さとう 油	にんじん こまつな 干しいたけ だいこん れんこん さやいんげん ごぼう まいたけ 長ねぎ りんごジュース	604	20.6
10 火	牛乳 スパゲッティナポリタン れんこんチップスサラダ ぼんかん	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	スパゲッティ さとう バター 油	にんじん こまつな ホールトマト セロリー たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ れんこん ぼんかん	657	25.0
12 木	牛乳 ご飯 鮭のマヨネーズソース焼き ゆで野菜とじゃがいものサラダ わかめスープ	牛乳 鮭 わかめ	米 麦 じゃがいも さとう マヨネーズ 油	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ さやいんげん しょうが えのきたけ 長ねぎ	662	23.4
13 金	【バレンタイン献立】 牛乳 エビピラフ マカロニサラダ 野菜スープ チョコプリン	牛乳 生クリーム ベーコン えび アガー 寒天	米 麦 マカロニ さとう バター 油 チョコレート	にんじん こまつな パセリ たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ にんにく	692	22.9
16 月	【4年生 リクエストメニュー】 牛乳 チキンカツバーガー ★海藻サラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 わかめ 茎わかめ 昆布 赤とさかのり	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう 油 ごま	にんじん こまつな ホールトマト キャベツ もやし たまねぎ セロリー にんにく	648	25.9
17 火	牛乳 五穀ご飯 高野豆腐と野菜のうま煮 野菜のごま和え	牛乳 鶏肉 高野豆腐 昆布 みそ	米 麦 黒米 ひえ きび じゃがいも さとう こんにゃく ごま 油	にんじん こまつな ごぼう はくさい さやいんげん もやし	652	22.6
18 水	【2年生 リクエストメニュー】 牛乳 ★カレーライス コーンサラダ りんご	牛乳 鶏肉 青大豆 チーズ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ しょうが キャベツ コーン りんご	675	23.2
19 木	【6年生考案献立】 牛乳 しょうゆラーメン スタミナサラダ パインゼリー	牛乳 豚肉 寒天	中華めん さとう 油	にんじん こまつな しょうが にんにく もやし キャベツ 長ねぎ パイン缶 パインジュース	606	25.0
20 金	牛乳 ご飯 さばのごまみそ焼き ひじき煮 すまし汁	牛乳 さば 大豆 油揚げ ひじき わかめ みそ	米 麩 こんにゃく さとう ごま 油	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ れんこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	621	27.3
23 月	牛乳 ご飯 和風ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 わかめ みそ ひじき	米 麦 パン粉 じゃがいも 片栗粉 さとう バター 油	にんじん こまつな たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ キャベツ コーン	617	26.1
24 火	【6年生考案献立】 牛乳 サフランライス タンドリーチキン 西インドのサラダ グレープフルーツ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 じゃがいも さとう ごま 油	ミニトマト バジル にんにく たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ グレープフルーツ	671	20.7
25 水	牛乳 アーモンドトースト シーフードチャウダー 花野菜サラダ みかん	牛乳 生クリーム えび あさり	食パン 小麦粉 じゃがいも さとう アーモンドパウダー バター 油	にんじん パセリ ブロッコリー セロリー たまねぎ カリフラワー キャベツ りんご みかん	671	25.5
26 木	牛乳 ご飯 ちくさ焼き お浸し けんちん汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ ひじき	米 麦 さとう こんにゃく さとう 油	にんじん こまつな たけのこ グリンピース もやし キャベツ えのきたけ ごぼう だいこん	611	24.7
27 金	【5年生 リクエストメニュー】 牛乳 中華おこわ ナムル 春雨スープ ★グレープゼリー	牛乳 豚肉 寒天	米 春雨 さとう 油	にんじん しょうが 干しいたけ たけのこ にんにく 大豆もやし チンゲン菜 たまねぎ ぶどうジュース	612	20.1
28 土	【3年生 リクエストメニュー】 牛乳 和風スパゲッティ キャロットソースサラダ ★フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天 のり	スパゲッティ さとう バター 油	にんじん こまつな しょうが にんにく しめじ しいたけ えのきたけ たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン りんご パイン缶 みかん缶 黄桃缶 いちご	609	23.4
2月分 一日あたりの平均					639	23.6
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準					640	24.0

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。



節分といえば、豆まき。いり豆を「鬼は外、福は内」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。いり豆の原料となる大豆は「豆」の仲間ですが、ほかの豆と比べて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴で、「畑の肉」といわれるほど栄養素がたくさん詰まっています。豆の仲間には、乾燥豆をもとにして使う大豆や小豆などのほか、熟す前に収穫して野菜として食べるいんげん豆や枝豆、グリンピースなどの豆もあります。また豆から作る野菜として豆苗やもやしなどもあります。