



2月学校給食献立予定表



平成29年

新宿区立落合第五小学校

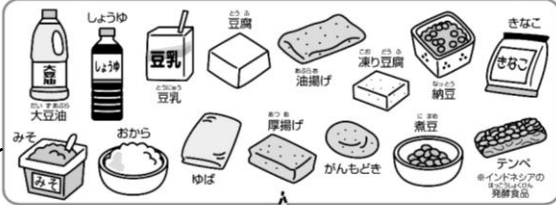
実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	牛乳 高菜チャーハン 青菜のスープ ワンタン中華サラダ	牛乳 ハム ちりめんじゃこ たまご	米 麦 油 でんぷん ワンタンの皮 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ たかな漬け たけのこ 長ネギ チンゲン菜 キャベツ きゅうり 小松菜	600	22.6
2 木	牛乳 シュガートースト ポークビーンズ じゃこサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 ちりめんじゃこ	食パン バター 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも ごま	にんにく セロリー 玉ねぎ にんにく しょうが トマトピューレ マッシュルーム 小松菜 キャベツ	643	26.3
3 金	牛乳 節分ごはん【節分の日給食】 いわしの南部焼き 切干大根と小松菜のお浸し かきたま汁 いよかん	牛乳 大豆 いわし たまご けずり節	米 もち米 油 ごま でんぷん	にんにく 干しいたけ グリンピース しょうが 切干大根 もやし コーン 小松菜 玉ねぎ しめじ えのき いよかん	606	26.0
6 月	牛乳 みそラーメン 大根ときゅうりの辛味漬け 大学いも【2年生リクエスト給食】	牛乳 ぶた肉 みそ	中華めん 油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	しょうが にんにく にんにく もやし キャベツ 長ネギ たら だいこん きゅうり	699	22.6
7 火	牛乳 麦ごはん むろあじバーグ 明日葉とツナのマヨネーズあえ みそ汁【東京都の食材を使った給食】	牛乳 むろあじ とり肉 豆腐 たまご みそ ツナ わかめ けずり節	米 麦 油 パン粉 砂糖 マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ 明日葉 キャベツ もやし にんにく 長ネギ	614	25.5
8 水	牛乳 カレーライス コールスローサラダ いちご	牛乳 とり肉	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン いちご	658	19.3
9 木	牛乳 ミルメーク 麦ごはん 四川豆腐 もやしスープ 【4年生リクエスト給食】	牛乳 豆腐 ぶた肉 とり肉	米 麦 油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ たけのこ にんにく 干しいたけ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし キャベツ	615	27.0
10 金	牛乳 わかめごはん 千草焼き 金時豆の甘煮 みだくさん汁	牛乳 とり肉 ひじき たまご 金時豆 みそ けずり節	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	にんにく たけのこ ほうれん草 だいこん 玉ねぎ 長ネギ	689	29.5
13 月	牛乳 ごはん 鮭のもみじ焼き 野菜の辛子あえ みそ汁	牛乳 さけ 油あげ みそ けずり節	米 麦 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ にんにく キャベツ 小松菜 もやし 白菜 だいこん 長ネギ	615	27.1
14 火	牛乳 チキンドリア イタリアンスープ 手作りピクルス ココアパバロア【バレンタイン給食】	牛乳 とり肉 チーズ 生クリーム ベーコン 粉寒天	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	セロリー 玉ねぎ にんにく しめじ ホールトマト だいこん きゅうり	694	19.7
15 水	牛乳 きびごはん とり肉のピリ辛焼き 野菜のごまあえ なめこ汁 【給食調理員さんリクエスト給食】	牛乳 とり肉 豆腐 みそ けずり節	米 麦 きび 砂糖 油 ごま でんぷん	にんにく 小松菜 もやし にんにく なめこ 長ネギ	589	23.9
16 木	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ 糸寒天サラダ 【1年生リクエスト給食】	牛乳 きな粉 とり肉 糸寒天 茎わかめ	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	にんにく しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン もやし 小松菜	608	20.8
17 金	牛乳 ひじきごはん 早稲田ミヨウガと高野豆腐の卵とじ すまし汁 いよかん 【江戸東京野菜を使った給食】	牛乳 ひじき 油あげ 大豆 けずり節	米 麦 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	にんにく さやいんげん 干しいたけ 玉ねぎ 早稲田みょうが いよかん	601	23.2
18 土	牛乳 中華丼 中華スープ レモンスカッシュゼリー 【6年生リクエスト給食】	牛乳 ぶた肉 いか なると うずら卵 とり肉 粉寒天	米 麦 油 でんぷん 春雨 砂糖	玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 にんにく キャベツ 長ネギ レモン	583	19.1
21 火	牛乳 五目うどん 野菜のごまびたし 抹茶蒸しパン	牛乳 ぶた肉 油揚げ たまご けずり節	うどん 油 砂糖 でんぷん ごま 小麦粉 バター 甘納豆	干しいたけ にんにく 玉ねぎ 長ネギ 小松菜 キャベツ	608	21.3
22 水	牛乳 ガーリックフランス 魚介のブーザラ シーフードサラダ 【クローチア料理】	牛乳 ベーコン ホキ えび いか	ソフトフランスパン バター じゃがいも 油 砂糖	にんにく パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ ホールトマト コーン キャベツ 小松菜 にんにく きゅうり	679	29.0
23 木	牛乳 ごはん ゆかりふりかけ ぶた肉のうまに みそ汁	牛乳 ぶた肉 けずり節 みそ わかめ	精白米 ごま 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	ゆかり しょうが ごぼう にんにく 玉ねぎ 白菜 長ネギ 小松菜	611	21.1
24 金	牛乳 ごはん とりのから揚げ 磯和え 豆腐のすまし汁 【3・5年生リクエスト給食】	牛乳 とり肉 のり けずり節 豆腐	米 麦 油 でんぷん	しょうが にんにく キャベツ 小松菜 切干大根 だいこん えのき 長ネギ	658	27.0
27 月	牛乳 ごはん わかさぎの南蛮漬け 即席あえ いもこ汁	牛乳 わかさぎ ぶた肉 けずり節	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 砂糖 油 さといも こんにゃく	長ネギ キャベツ きゅうり しょうが ごぼう にんにく だいこん ほうれん草	618	22.1
28 火	牛乳 スパゲッティークリームソース じゃがいものごまドレサラダ りんご	牛乳 ベーコン さけ 生クリーム	スパゲッティー 油 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも ごま	にんにく セロリー しめじ にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ りんご	681	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

633 24.0

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準



大豆から作られる食品・調味料

加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。

節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。