



# 2月学校給食献立予定表



平成28年

新宿区落合第五小学校

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
1 月	牛乳 ご飯 豆腐のごまだれがけ 野菜の磯和え いなか汁	牛乳 豆腐 油揚げ のり	米 麦 こんにやく 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな キャベツ 切り干しだいこん ごぼう だいこん 長ねぎ	631	20.6
2 火	牛乳 セサミンパン ブロッコリーのシチュー 青菜のソテー りんご	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン	セサミンパン じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん こまつな ほうれん草 ブロッコリー たまねぎ にんにく マッシュルーム もやし りんご	645	24.7
3 水	【節分献立】 牛乳 ご飯 かつおとごまのふりかけ 丸干しいわし 和風サラダ 呉汁	牛乳 丸干しいわし 大豆 かつお節 みそ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま 油	にんじん ほうれん草 だいこん キャベツ しょうが たまねぎ 長ねぎ	609	29.1
4 木	【6年生生案献立】 牛乳 里芋とわかめのうどん かき揚げ 野菜のお浸し レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 いか あさり さくらえび 卵 かつお節 わかめ 寒天	うどん さといも 小麦粉 砂糖 油	にんじん ほうれん草 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ えのきたけ チンゲン菜 レモン果汁	624	20.4
5 金	牛乳 ビビンバ 春雨サラダ にらたまスープ	牛乳 豚肉 ハム 卵 みそ	米 麦 春雨 片栗粉 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな にら しょうが にんにく 大豆もやし もやし きゅうり きくらげ たまねぎ	654	24.1
8 月	【6年生生案献立】 牛乳 丸パン ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 旬の野菜スープ	牛乳 豚肉 卵	丸パン じゃがいも パン粉 砂糖 油	にんじん ほうれん草 ブロッコリー たまねぎ キャベツ りんご セロリー だいこん にんにく はくさい	623	28.5
9 火	【6年生生案献立】 牛乳 ご飯 ぶり大根 海そうサラダ 白菜と人参のみそ汁 みかん	牛乳 ぶり わかめ きくらげ つのまた すぎのり みそ	米 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな だいこん キャベツ もやし たまねぎ はくさい 長ねぎ みかん	655	25.8
10 水	牛乳 ハヤシライス かぶのサラダ いちご	牛乳 生クリーム 豚肉	米 麦 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ かぶ りんご いちご	647	21.2
12 金	牛乳 たらこスパゲッティ 野菜のコロコロマリネ じゃが丸くん	牛乳 生クリーム いか たらこ 卵 のり	スパゲッティ じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま 油 バター	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム きゅうり だいこん しめじ れんこん	633	24.5
13 土	【バレンタイン献立】 発酵乳 チキンピラフ カラフルサラダ 野菜スープ チョコ蒸しパン	牛乳 発酵乳 鶏肉 ベーコン 卵	米 麦 小麦粉 砂糖 油 バター 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 たまねぎ キャベツ コーン りんご にんにく はくさい ピーマン	673	20.7
16 火	【フランス料理】 牛乳 ソフトフランスパン ほうれん草ときのこのキッシュ 温野菜サラダ オニオンスープ	牛乳 生クリーム ベーコン 卵 チーズ	ソフトフランスパン 砂糖 油	にんじん ほうれん草 ブロッコリー パセリ しめじ キャベツ にんにく たまねぎ	687	27.7
17 水	【6年生生案献立】 牛乳 ご飯 骨まで食べられるいわしの煮付け 野菜のお浸し みそ汁	牛乳 いわし 豆腐 わかめ みそ	米 麦 砂糖 ごま	にんじん こまつな ほうれん草 にんにく しょうが もやし たまねぎ 切り干しだいこん	609	26.1
18 木	【6年生生案献立】 牛乳 とんこつラーメン チャーシュー じゃがいものサラダ みかん	牛乳 豚肉	中華めん じゃがいも 砂糖 油	にんじん 万能ねぎ しょうが にんにく もやし チンゲン菜 きくらげ たまねぎ 長ねぎ キャベツ みかん	641	24.5
19 金	【大分県料理】 牛乳 ご飯 とり天 大根ひじきサラダ だんご汁	牛乳 鶏肉 卵 ひじき みそ	米 さといも 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま 油	にんじん しょうが だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう 干しいたけ はくさい 長ねぎ	686	24.4
22 月	牛乳 カレーソースサンド じゃこサラダ マカロニスープ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 大豆	コッペパン マカロニ 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ セロリー はくさい	601	27.3
23 火	牛乳 ご飯 めかじきの香味焼き くわかめのきんぴら すまし汁 きなこゼリー	牛乳 めかじき きな粉 くきわかめ アガー みそ	米 こんにやく 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな しょうが 長ねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ	630	28.9
24 水	牛乳 シーフードトマトクリームスパゲッティ コーンサラダ グレープゼリー	牛乳 生クリーム ベーコン いか えび あさり チーズ 寒天	スパゲッティ 砂糖 油 バター	にんじん パセリ ホールトマト にんにく たまねぎ キャベツ もやし コーン ぶどうジュース	610	25.7
25 木	牛乳 菜飯 えびたま パリパリサラダ 五目スープ	牛乳 鶏肉 えび 卵	米 麦 ワンタンの皮 片栗粉 砂糖 ごま 油	にんじん にら のぎわな漬け たまねぎ きくらげ チンゲン菜 キャベツ しょうが たけのこ もやし 長ねぎ	631	26.0
26 金	牛乳 麦ごはん みそ肉じゃが 早稲田みよがのすまし汁 ぼんかん	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 油	にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん えのきたけ みよが ぼんかん	653	23.8
29 月	牛乳 ご飯 肉団子のもち米蒸し ナムル わかめのスープ	牛乳 豚肉 卵 わかめ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ しょうが 大豆もやし もやし チンゲン菜 にんにく えのきたけ	682	27.0
					2月分 一日あたりの平均	641 25.1
					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。

季節の食べ物  
大豆

節分の豆まきに使うのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ物があるかな？

大豆から作られる食品

豆乳 おから きな粉  
豆腐 ゆば 納豆  
しょうゆ みそ 大豆油

はしつかの使い方かたをマスターしよう！

① 1本を、えんぴつのように ② もう1本を、親指の付け根と薬指の先で支える。

はし先で物をつまむ。  
上のはしを動かして、はし先を開いたり閉じたりして使う。

下のはしは動かさない。