



2月給食献立予定表



平成 26 年

新宿区立落合第五小学校

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
3 月	【節分】 牛乳 ご飯 いわしの丸干し 三色ポリポリ大豆 和風サラダ みだくさん汁	大豆 黒大豆 青大豆 イワシ みそ 牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 里芋 油	にんじん こまつな ほうれんそう だいこん セロリー キャベツ にんにく たまねぎ れんこん 長ねぎ	616	26.9
4 火	【2年生 リクエストメニュー】 牛乳 わかめうどん ★とり肉のから揚げ 野菜のごま浸し きなこゼリー	鶏肉 きなこ 牛乳 わかめ アガー	うどん さとう 片栗粉 油 ごま	にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが キャベツ	641	26.0
5 水	牛乳 ジャンバラヤ ポテトのチーズ焼き 野菜スープ	ウインナー いか えび ベーコン 白いんげん 牛乳 チーズ	米 じゃがいも バター 油	トマトジュース トマト こまつな にんにく セロリー たまねぎ グリンピース キャベツ	643	23.8
6 木	【4年生 リクエストメニュー】 牛乳 ソフトフランスパン 卵とほうれん草のグラタン 白菜のスープ ★レモンスカッシュゼリー	ハム 卵 牛乳 チーズ 寒天	ソフトフランスパン 小麦粉 片栗粉 マカロニ さとう 油 バター	にんじん こまつな ほうれんそう にんにく たまねぎ しめじ はくさい レモン	627	25.5
7 金	牛乳 ご飯 ぶた肉の生姜焼き 野菜のからし和え のっぺい汁	豚肉 油揚げ 牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 こんにやく 里芋 ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	647	28.1
10 月	牛乳 スープパグェティ マセドアンサラダ いちご	鶏肉 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 油 じゃがいも さとう バター	にんじん パセリ セロリー たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり いちご	642	24.6
12 水	牛乳 カレーライス ポイル野菜のゆかりがけ りんご	豚肉 ひよこまめ 牛乳 チーズ	米 麦 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん さやいんげん ゆかり にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし りんご	699	24.1
13 木	牛乳 ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら すまし汁	たら みそ 豆腐 牛乳	米 さとう こんにやく 油 マヨネーズ ごま	にんじん こまつな さやいんげん パセリ たまねぎ れんこん えのきたけ 長ねぎ	694	24.9
14 金	【1年生 リクエストメニュー】【バレンタイン】 発酵乳 コーンピラフ ★コロッケ 花野菜サラダ チョコケーキ	豚肉 卵 発酵乳 牛乳 生クリーム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう バター 油	にんじん パセリ ブロッコリー たまねぎ コーン マッシュルーム カリフラワー キャベツ りんご	691	19.9
17 月	牛乳 セサミトースト シーフードチャウダー 白菜とリンゴのサラダ	えび ほたて 牛乳 生クリーム	食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも さとう バター ごま 油	にんじん パセリ セロリー たまねぎ はくさい かぶ りんご	623	24.9
18 火	【青森県郷土料理】 牛乳 ほたての炊き込みご飯 とり肉のみそ焼き 煮浸し せんべい汁	ほたて 鶏肉 みそ 牛乳 昆布	米 麦 南部せんべい さとう 油	にんじん こまつな 干しいたけ えのきたけ キャベツ ごぼう まいたけ 長ねぎ	636	29.3
19 水	【6年生考案献立】 牛乳 ご飯 鮭のチャンチャン焼き 野菜のごま和え 吉野汁 みかん	さけ みそ 鶏肉 牛乳	米 麦 さとう こんにやく 片栗粉 油 バター ごま	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし 干しいたけ だいこん 長ねぎ みかん	616	25.2
20 木	牛乳 かた焼きそば きゅうりの華風漬け 黒糖蒸しパン	豚肉 卵 牛乳	中華めん さとう 小麦粉 片栗粉 油	にんじん なら 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし キャベツ きくらげ にんにく きゅうり レーズン	636	24.4
21 金	【3年生 リクエストメニュー】 牛乳 ご飯 生揚げと野菜の煮物 ★海藻サラダ せとか	生揚げ 豚肉 牛乳 海藻ミックス	米 さとう 油 ごま	にんじん こまつな さやいんげん たけのこ たまねぎ キャベツ せとか	678	26.0
24 月	牛乳 チリソースサンド ポテトサラダ 青菜のスープ	豚肉 ひよこまめ 鶏肉 牛乳	コッペパン じゃがいも はるさめ さとう 油	にんじん こまつな ちんげんさい たまねぎ マッシュルーム にんにく	600	25.3
25 火	牛乳 ご飯 めかじきの照り煮 かみかみ和え かきたま汁 黒ごまミルクゼリー	めかじき さきいか ちくわ 卵 牛乳 くきわかめ 寒天 生クリーム	米 麦 さとう 片栗粉 ごま 油	にんじん こまつな ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ	658	25.9
26 水	【6年生 リクエストメニュー】 牛乳 ご飯 ★ジャンボぎょうざ 大根サラダ わかめスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう 油 ごま	にんじん こまつな なら キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく だいこん りんご たまねぎ	657	24.2
27 木	【5年生 リクエストメニュー】 牛乳 餅入りきつねうどん ★スタミナサラダ デコボン	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん さとう もち スパゲッティ 油	にんじん ほうれんそう 干しいたけ 長ねぎ にんにく キャベツ もやし たまねぎ デコボン	663	25.7
28 金	【6年生考案献立】 牛乳 きのことじゃこの炊き込みご飯 厚焼き卵 大根ときゅうりの辛み漬け けんちん汁	豚肉 卵 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 さとう こんにやく 里 芋 油 ごま	にんじん さやいんげん しいたけ まいたけ えのきたけ 干しいたけ たまねぎ だいこん きゅうり ごぼう 長ねぎ しめじ	600	26.5
2月分 一日あたりの平均					646	25.3
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。

リクエスト給食の結果

- 1年生:コロッケ
- 2年生:とり肉のから揚げ
- 3年生:海藻サラダ
- 4年生:レモンスカッシュゼリー
- 5年生:スタミナサラダ



1月に落五小でもう一度食べたい給食のアンケートを行いました。学年ごとに集計し、2月の献立でそれぞれの学年の1位だった料理を給食に取り入れました。楽しみにして下さい。

