

2月学校給食献立予定表

令和4年

新宿区立落合第六小学校

実施日 日 曜	牛乳	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)
1 火	○	中華おこわ 五目スープ 果物(いちご)	牛乳 豚肉 鶏肉	米 もち米 ごま油 さとう 油 マロニー	干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ 長ねぎ こまつな いちご	553	24.0
2 水	○	わかめごはん 鯖の西京焼き 具だくさんみそ汁	牛乳 わかめ さわら 味噌 油揚げ	米 麦 さとう	ごぼう にんじん だいこん はくさい 長ねぎ	591	25.8
3 木	○	【節分】 スパゲティきのこミートソース フライドビーンズサラダ オレンジ	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆	スパゲッティ 油 さとう でんぶん	にんにく セロリー にんじん ぶなしめじ 生しいたけ マッシュルーム たまねぎ ホールトマト パセリ こまつな もやし キャベツ きゅうり オレンジ	684	28.3
4 金	○	マーボー豆腐丼 青菜と春雨のスープ 果物(みかん)	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎ なら にんじん たまねぎ チンゲンサイ みかん	646	24.2
7 月	○	チリビーンズごはん パリパリサラダ 果物(オレンジ)	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう ワンタンの皮	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン さやいんげん こまつな もやし キャベツ オレンジ	677	23.1
8 火	○	ゆかりごはん 里芋のそぼろ煮 磯和え	牛乳 豚肉 のり	米 麦 ごま 油 さといも さとう でんぶん	ゆかり たまねぎ 干しいたけ さやえんどう キャベツ にんじん もやし	579	20.6
9 水	ジョア	中華丼 中華風照り焼きチキン 果物(みかん)	ジョア 豚肉 鶏肉	米 麦 油 でんぶん ごま油 さとう	たまねぎ しょうが にんじん 干しいたけ はくさい チンゲンサイ みかん	701	31.7
10 木	○	五目うどん じゃがいものきんぴら サイダーポンチ	牛乳 豚肉 油揚げ	うどん 油 さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな さやいんげん パイン缶 みかん缶 白桃缶 いちご	632	23.1
14 月	○	【バレンタイン】 コーンピラフのクリームソースかけ キャベツとリンゴのサラダ ココアパバロア	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 チーズ 生クリーム	米 バター 油 小麦粉 さとう	ホールコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ こまつな りんご	772	23.3
15 火	○	豚キムチ丼 さつま汁 果物(いちご)	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 こんにゃく さつまいも	にんにく 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ キャベツ もやし なら ごぼう にんじん だいこん いちご	611	22.4
16 水	○	ハヤシライス キャベツサラダ 果物(オレンジ)	牛乳 豚肉	米 麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく セロリー たまねぎ しょうが ホールトマト にんじん マッシュルーム しめじ さやいんげん もやし きゅうり キャベツ りんご きよみ	682	21.6
17 木	○	ごはん 鯖の南部焼き 野菜の辛し和え 豚汁	牛乳 さば みそ 豚肉 辛みそ	米 麦 さとう ごま 油 こんにゃく	にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	645	27.0
18 金	○	ソース焼きそば わかめスープ 果物(みかん)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	中華めん 油 ごま油	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ピーマン えのきたけ 長ねぎ こまつな みかん	594	24.0
21 月	○	豚肉のうま煮丼 豆腐と大根のみそ汁 果物(いちご)	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 つきこんにゃく さとう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん えのきたけ 生しいたけ こまつな いちご	575	21.5
22 水	○	パエリア かぶのスープ 果物(オレンジ)	牛乳 鶏肉 あさり	オリーブ油 米 麦 油	にんにく たまねぎ にんじん トマト 赤ピーマン ピーマン レモン かぶ ホールトマト かぶ きよみ	566	22.6
24 木	○	味噌ラーメン コーンサラダ 果物(みかん)	牛乳 辛みそ 豚肉	中華めん ごま油 ラード さとう 油	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ ホールコーン たまねぎ みかん	597	25.7
25 金	ジョア	チキンカレーライス キャベツサラダ フルーツヨーグルト	ジョア 鶏肉 豆乳 ヨーグルト	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ りんご 白桃缶 パイン缶 みかん缶 いちご	712	20.8
28 月	○	焼肉ピビンバ丼 中華風コーンスープ 果物(いちご)	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 油 さとう ごま油 ごま でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ りんご こまつな にんじん もやし キャベツ ホールコーン クリームコーン いちご	636	22.9

◎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	636	24.0
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

節分

大豆のよさを究直そう!

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、健康な食生活と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。

