



2月学校給食献立予定表



令和5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 水	○	ご飯 酢豚 わかめスープ みかん	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 油 でんぷん さとう ごま油	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン ゆでたけのこ しょうが えのきたけ チンゲンサイ 長ねぎ みかん	641	23.5
2 木	○	コーントースト 白菜のクリームシチュー ツナサラダ	牛乳 ハム チーズ 豆乳 鶏肉 いんげんまめ ツナ	食パン マヨネーズ 油 小麦粉 さとう	ホールコーン にんにく たまねぎ にんにく はくさい パセリ こまつな キャベツ もやし りんご	639	27.8
3 金	○	【6年生リクエスト】【節分】 鶏南蛮うどん ポイル野菜のゆかりがけ さつまいもと大豆の揚げ煮	牛乳 けずり節 鶏肉 油揚げ 大豆	うどん でんぷん さとう 油 小麦粉 さつまいも 三温糖 ごま	しょうが 干しいたけ にんにく こまつな 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり ゆかり	588	24.2
6 月	○	キムタクごはん 春巻き 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉	米 麦 油 ごま油 ごま はるさめ でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	たくあん漬 長ねぎ 白菜キムチ たまねぎ にんにく 干しいたけ ゆでたけのこ しょうが キャベツ ホールコーン クリームコーン	673	24.2
7 火	牛乳 乳白	【6年生リクエスト】 ミルクパン カレーシチュー モロッコ風サラダ	コーヒー牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳 豆乳	ミルクパン 油 小麦粉 じゃがいも バター さとう	にんにく たまねぎ セロリ にんにく グリーンピース ホールコーン きゅうり さやいんげん トマト コリアンダー	599	22.7
8 水	○	焼肉ピビンパ丼 かきたまスープ デコポン	牛乳 豚肉 卵	米 麦 ラード さとう ごま油 ごま でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ りんご こまつな にんにく もやし しょうが 長ねぎ ほうれんそう きよみ	607	26.0
9 木	○	焼きうどん けんちん汁 五目豆煮	牛乳 豚肉 あおのり 鶏肉 けずり節 豆腐 大豆	油 うどん ごま こんにやく さといも さとう	にんにく しょうが キャベツ にんにく なら もやし たまねぎ ピーマン ごぼう だいこん 長ねぎ ほうれんそう れんこん 干しいたけ	591	27.2
10 金	○	【6年生リクエスト】 ご飯 生鮭のあけぼの焼き 根菜のみそ汁 みたらし団子	牛乳 さけ けずり節 豆腐 みそ	米 マヨネーズ こんにやく 白玉粉 小麦粉 でんぷん さとう	にんにく ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	648	28.8
13 月	○	【バレンタインメニュー】 シーフードマトスパゲティ キャベツサラダ チョコバナナケーキ	牛乳 ベーコン むきえび いか あさり チーズ 豆乳	油 スパゲッティ バター オリーブ油 さとう 小麦粉 はちみつ ミルクチョコレート	にんにく たまねぎ ホールトマト パセリ キャベツ もやし にんにく きゅうり パナナ	671	25.2
14 火	○	マーボー豆腐丼 パンサンスー 白玉スープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ しらたま	にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎ なら キャベツ もやし きゅうり にんにく	645	25.0
15 水	○	梅ご飯 鶏肉のから揚げ かみかみサラダ なめこ汁	牛乳 鶏肉 けずり節 豆腐 みそ	米 麦 ごま でんぷん 小麦粉 さとう 油	梅干し しょうが にんにく にんにく れんこん だいこん キャベツ もやし 切干し大根 たまねぎ なめこ 長ねぎ こまつな	666	26.9
16 木	○	きな粉揚げパン ポークビーンズ じゃこサラダ	牛乳 きな粉 じゃこ 豚肉 いんげんまめ	ショートニング さとう ごま 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく もやし きゅうり こまつな キャベツ たまねぎ にんにく ピーマン マッシュルーム さやいんげん	659	28.5
17 金	○	【6年生リクエスト】 ご飯・のりの佃煮 鯖の南部焼き 具だくさんのみそ汁 オレンジ(甘平)	牛乳 のり さば みそ けずり節 生揚げ	米 さとう 油 ごま ごま油 こんにやく さつまいも	ごぼう にんにく だいこん 長ねぎ こまつな 甘平	614	26.2
20 月	○	ひじきごはん 鶏肉のみそ焼き 里芋のみそ汁	牛乳 けずり節 ひじき 油揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	米 麦 油 こんにやく さとう さといも	にんにく さやいんげん たまねぎ 長ねぎ こまつな	619	27.7
21 火	○	フィッシュバーガー ごぼうのクリームスープ りんご	牛乳 ホキ 豆乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	丸パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ ごぼう にんにく パセリ りんご	622	27.6
22 水	○	ご飯 煮込み風ハンバーグ キャベツとかぶのスープ おひさまゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 アガー	米 油 パン粉 さとう でんぷん	たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく にんにく キャベツ かぶ オレンジジュース	649	25.3
24 金	ジョア	チキンカレーライス ひよこ豆のサラダ	ジョア 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ひよこまめ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも でんぷん さとう	にんにく たまねぎ にんにく ホールトマト こまつな もやし キャベツ	672	22.6
27 月	○	【1-1リクエスト】 味噌ラーメン(煮豚・煮卵) ポテトサラダ サイダーゼリー	牛乳 みそ 豚肉 うずら卵 アガー	中華めん ごま油 油 さとう 三温糖 じゃがいも	しょうが にんにく にんにく もやし キャベツ 長ねぎ なら たまねぎ きゅうり	664	26.5
28 火	○	ご飯 肉団子の甘酢あん 白菜の華風漬け 青菜と春雨のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	米 でんぷん さとう ごま油 油 はるさめ	たまねぎ はくさい きゅうり にんにく たけのこ しょうが チンゲンサイ	652	23.8

◎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			638	25.8
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準			650	26.0



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは、「立春」・「立夏」
「立秋」・「立冬」の前日をさしていましたが、今では、「立春」の前日を節分と
呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、
しょうがつおなじみ、はるの季節がはじまる重要な日と考えられて
いて、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、
大切にされてきました。



旬の野菜や果物で 風邪を予防しよう

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。

