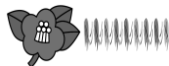


新宿区立大久保小学校

令和5年2月給食献立予定表



実施日	曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	価 値
			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		
1	水	牛乳 やきそば 豆腐と青菜のスープ 大学いも	ぎゅうにゅう、とり、ふた、く、とうふ、のり	ちゅうかめん、さとう、あぶら、さつまいも、みずあめ、ごま	にんじん、こまつな、ながねぎ、きやべつ、しいたけ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ	600	21.9
2	木	牛乳 キャロットライスクリームソース コーンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とり、く、とうにゅう、いか、なまクリーム	こめ、バター、あぶら、こむぎ、さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ、もやし、キャベツ、コーン、おうとう、みかん、パイナップル、キウイ	677	24.6
3	金	牛乳 いわしのかばやき丼 おにかまぼこのすまし汁 きなこ福豆	ぎゅうにゅう、いわし、はんぺん、だいず、きなこ	こめ、むぎ、あぶら、でんぶ、さとう、ごま	しょうが、たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	633	28.0
6	月	牛乳 ご飯 のりとあさりの佃煮 さばのソース焼き 野菜のおろしあえ 具だくさんのみそ汁	ぎゅうにゅう、のり、あさり、さば、とうふ、みそ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	ねぎ、しょうが、にんにく、レモン、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、しめじ	601	28.5
7	火	牛乳 ビビンバ 春雨入り卵スープ 杏仁セリー	ぎゅうにゅう、ぶた、く、だいず、とり、く、たまご、かんてん	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、はるさめ、でんぶ	しょうが、にんにく、ながねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、はくさい、わけぎ、おうとう	640	27.1
8	水	牛乳 焼きカレーパン キャベツとベーコンのスープ くだもの	ぎゅうにゅう、ぶた、く、だいず、たまご、ベーコン	マーガリン、あぶら、こむぎ、パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、パセリ、いちご	601	26.0
9	木	牛乳 牛丼 白菜と油揚げのみそ汁 くだもの	ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう、く、とうふ、あぶら、あげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、ふ、さとう	しょうが、たまねぎ、ながねぎ、わけぎ、はくさい、えのきたけ、こまつな、みかん	590	26.6
10	金	牛乳 じゃこご飯 ほきのから揚げ薬味ソースがけ 野菜のいそあえ 塩豚汁	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、ホキ、のり、ぶた、く	こめ、むぎ、あぶら、ごま、でんぶ、さとう、じゃがいも	しょうが、にんにく、ながねぎ、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ	618	26.0
13	月	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゅう、ぶた、く、みそ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぶ、はるさめ	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、しいたけ、ながねぎ、にら、きゅうり、キャベツ、もやし	645	29.0
14	火	牛乳 スパゲッティミートソース 白菜と水菜のスープ チョコケーキ	ぎゅうにゅう、ぶた、く、チーズ、とり、く、たまご	スパゲッティ、あぶら、じゃがいも、さとう、バター、こむぎ、チョコ	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト、はくさい、ながねぎ、みずな	721	29.9
15	水	牛乳 麦ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 豆腐と小松菜のみそ汁 くだもの	ぎゅうにゅう、とり、く、みそ、とうふ	こめ、むぎ、でんぶ、あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、にんじん、コーン、さやいんげん、だいこん、しめじ、えのきたけ、こまつな、ながねぎ、いちご	652	24.5
16	木	牛乳 ポテトライス さけのハーブ焼き トマトのミネストローネ くだもの	ぎゅうにゅう、ハム、さけ、ベーコン、ぶた、く	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、マカロニ	にんじん、ピーマン、たまねぎ、にんにく、セロリ、かぶ、キャベツ、トマト、パセリ、きよみ	605	29.2
17	金	牛乳 ココアパン ウィナーとポテトのグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう、ウィナー、チーズ、ベーコン、ひよこまめ	ココア、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎ、パン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、パセリ、にんにく、キャベツ、かぶ、こまつな	617	23.4
20	月	牛乳 麦ごはん ギョロツケ もやしのごまあえ キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう、むろあじ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎ、パン、ごま、さとう	にんじん、たまねぎ、コーン、もやし、こまつな、だいこん、キャベツ、えのきたけ、ながねぎ	624	20.6
21	火	牛乳 木の葉丼 水菜のすまし汁 みたらしだんご	ぎゅうにゅう、とり、く、かまぼこ、なまあげ、たまご、とうふ	こめ、むぎ、つきこんにゃく、でんぶ、しらたまこ、こむぎ、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ながねぎ、はくさい、みずな	651	26.7
22	水	牛乳 コーントースト オニオンドレッシングサラダ ビーンズシチュー	ぎゅうにゅう、ローズハム、ぶた、く、いんげんまめ	しょくパン、マヨネーズ、さとう、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎ	たまねぎ、コーン、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、エリンギ、ブロッコリー、パセリ	641	23.2
24	金	牛乳 切干し大根のごはん ひじきのサラダ めひかりの唐揚げレモンソース じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう、とり、く、めひかり、ひじき、あぶら、あげ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、でんぶ、こむぎ、さとう、じゃがいも	きりぼしだいこん、にんじん、しょうが、レモン、だいこん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、はくさい	612	32.3
25	土	牛乳 ポークカレーライス こんにゃくのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう、ぶた、く	こめ、むぎ、あぶら、こむぎ、じゃがいも、こんにゃく、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、コーン、はるか	640	21.5
28	火	牛乳 ジャージャー麺 わかめスープ セレクトゼリー	ぎゅうにゅう、ぶた、く、だいず、みそ、とり、く、とうふ、わかめ、かんてん	ちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ながねぎ、こまつな、ぶどうジュース、りんごジュース	622	25.7
◎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。						1月分あたりの平均	631 26.0
						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、お正月と同じように1年が始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

役立つビタミン類が多く含まれていま
旬の野菜や果物をたっぷり食べ
風邪への抵抗力を高めましょう。

