

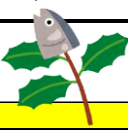
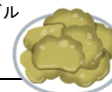
令和7年2月分



給食献立予定表



新宿区立天神小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3	月	○	いわしのかばやき丼 	かぶの三色漬け 冬野菜の粕汁 	牛乳, いわし, かつお, 豆腐, みそ, みそ	米, 麦, 油, 片栗粉, さとう, 油, さといも, こんにゃく	しょうが, かぶ, にんじん, レモン, ごぼう, れんこん, だいこん, 干しいたけ, 長ねぎ, こまつな	598 kcal 23.9 g
節分給食 (節分は2日)								
4	火	○	麦ご飯	西湖豆腐 じゃが芋の中華風ごま和え	牛乳, 豚肉, 豆腐, ロースハム	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉, じゃがいも, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, トマト, 長ねぎ, にら, きゅうり	639 kcal 28.4 g
5	水	○	米粉ミックスパン	ポトフ さつまいもの揚げパイ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, フランクフルト	米粉ミックスパン, 油, じゃがいも, 油, さつまいも, さとう, 小麦粉, 香巻きの皮	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, バイン缶	625 kcal 27.3 g
6	木	○	きつねうどん	野菜の白和え 肉みそ蒸しパン 	牛乳, 鶏肉, 竹輪, 油揚げ, わかめ, 豆腐, 豚肉, みそ	うどん, ごま油, さとう, しらたき, 小麦粉, 油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, 長ねぎ, こまつな, ほうれんそう, たまねぎ	651 kcal 29.1 g
初午給食 (初午は6日)								
7	金	○	こんにゃく炊き込みご飯 	揚げだし豆腐 切干大根とかぼちゃのみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, 豚肉, みそ	米, 麦, 油, こんにゃく, しらたき, つきこんにゃく, さとう, 油, 片栗粉	にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, 万能ねぎ, たまねぎ, 切干大根, かぼちゃ, こまつな	642 kcal 26.0 g
針供養給食 (8日)								
10	月	○	麦ご飯	鉄火みそ じゃがのそぼろ煮 野菜のからし和え	牛乳, 大豆, みそ, 豚肉	米, 麦, 油, さとう, ごま, じゃがいも, 片栗粉	ごぼう, にんじん, たまねぎ, さやえんどう, キャベツ, もやし, こまつな	597 kcal 21.9 g
12	水	○	ひるぜん焼きそば	ザーサイスープ アップルクラムブル 	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉, 豆腐	中華めん, 油, ごま, 片栗粉, ごま油, バター, さとう, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, にら, りんご, しょうが, にんにく, きくらげ, ザーサイ, 長ねぎ, ほうれんそう, 紅玉りんご, レモン	603 kcal 24.7 g
13	木	○	麦ご飯	さばの南部焼き 卵の花 ぶた肉と豆腐のキムチみそ汁	牛乳, さば, 鶏肉, おから, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 麦, さとう, 片栗粉, ごま, 油, こんにゃく, ごま油	たまねぎ, ごぼう, にんじん, 干しいたけ, 長ねぎ, だいこん, にんにく, しょうが, 白菜キムチ	604 kcal 28.0 g
14	金	乳酸菌飲料	バレンタインピラフ 	ハートのトマトスープ 米粉のブラウニー	乳酸菌飲料, ベーコン, 鶏肉, 豆腐, 豆乳, 大豆	米, バター, オリーブ油, 油, じゃがいも, 米粉マカロニ, さとう, 片栗粉, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, マッシュルーム, ブロッコリー, セロリ, しょうが, カットトマト, パセリ	694 kcal 23.1 g
バレンタイン給食								
17	月	○	ミルクココア揚げパン	パリパリポテトの野菜サラダ 豚汁 レモンスカッシュゼリー	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, 寒天	油, ショートニングパン, さとう, じゃがいも, さとう, 油, こんにゃく	にんじん, こまつな, キャベツ, しょうが, ごぼう, だいこん, たまねぎ, 長ねぎ, レモン	608 kcal 23.0 g
1年生リクエスト給食								
18	火	○	ビビンバ 	チヂミ わかめスープ 	牛乳, 豚肉, 大豆, 豆乳, 鶏肉, 豆腐, わかめ	米, 麦, 油, さとう, ごま油, ごま, 小麦粉, 片栗粉	にんにく, こまつな, もやし, にんじん, にら, たまねぎ, しょうが, 長ねぎ	675 kcal 26.5 g
世界の料理 (韓国)								
19	水	○	麦ご飯 	ハタハタのから揚げ 昆布豆 きりたんぽ汁 	牛乳, はたはた, 大豆, 昆布, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 油, 片栗粉, さとう, 油, しらたき, きりたんぽ	しょうが, ごぼう, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	663 kcal 26.0 g
郷土料理 (秋田県)								
20	木	○	長崎ちゃんぽん 	きゅうりのピリ辛漬け 手作りカステラ 	牛乳, 豚肉, えび, いか, なんと, 牛乳, 卵	チャンポンめん, 油, ラード, さとう, ごま油, 強力粉, 小麦粉, はちみつ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 干しいたけ, もやし, キャベツ, チンゲンサイ, きゅうり	654 kcal 30.3 g
郷土料理 (長崎県)								
21	金	○	とりごぼうピラフ	野菜の梅肉和え 豆とキャベツのスープ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 豚肉, 大豆, レンズ豆	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉	ごぼう, マッシュルーム, 赤パプリカ, とうもろこし, キャベツ, かぶ, きゅうり, ねり梅, にんじん, たまねぎ, しょうが, こまつな	560 kcal 25.6 g
25	火	○	ネパール風カレー 	モモ 	牛乳, 鶏肉, レンズ豆, 豆乳, 豚肉	米, 麦, バター, はちみつ, ごま油, ぎょうざの皮	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, キャベツ, カリフラワー, カットトマト, りんご, ほうれんそう, レモン	626 kcal 24.2 g
世界の料理 (ネパール)								
26	水	○	フィッシュバーガー 	野菜のゆかり和え キャベツとかぶのスー	牛乳, にしん, 鶏肉	ショートニングパン, 油, 小麦粉, パン粉, 油	キャベツ, にんじん, もやし, ゆかり, セロリ, たまねぎ, にんにく, かぶ	581 kcal g
27	木	○	わかめご飯 厚揚げの中華炒め みそドレサラダ 不知火 	厚揚げの中華炒め みそドレサラダ 不知火	牛乳, ちりめんじゃこ, わかめ, 豚肉, 生揚げ, みそ	米, 麦, 油, ごま, さとう, 片栗粉, ごま油	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, 長ねぎ, だいこん, キャベツ, こまつな, しらぬい	622 kcal 25.4 g
お誕生給食 (2月)								
28	金	○	ペンネポロネーズ	イタリアンサラダ フルーツポンチ	牛乳, ベーコン, 豚肉, 豚レバー, 大豆, チーズ, 寒天	マカロニ, 油, さとう, じゃがいも	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, パセリ, キャベツ, きゅうり, バイン缶, 黄桃缶, みかん缶, りんご	679 kcal 28.0 g

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。



2月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	629	25.9
	650	26.0