



# 2がつ こんだてひょう



2021年 2月

新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	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	1食分 たんぱく質
2 火	<b>節分献立</b> 大豆とひじきのごはん	○	いわしのさんが焼き風 鬼型かまぼこ入りすまし汁 	牛乳、粉かつお、 芽ひじき、 大豆、油揚げ、鶏肉、 いわし、豆腐、みそ、 かまぼこ(卵不使用)	米、ひまわり油、 こんにゃく、 さとう、 パン粉、てんぷん	しょうが、ごぼう、にんじん、 干しいたけ、さやいんげん、 長ねぎ、たまねぎ、しそ葉、 だいこん、しめじ、こまつな	624 kcal 28.6 g
3 水	<b>和牛使用献立</b> 牛丼	○	春雨サラダ いちご	牛乳、牛肉	米、ひまわり油、 こんにゃく、さとう、 でんぷん、はるさめ、 ごま油	しょうが、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、 だいこん、キャベツ、 こまつな、いちご	616 kcal 26.3 g
4 木	長崎ちゃんぽん	○	ジャンボぎょうざ 大根ツナサラダ	牛乳、豚肉、 なると(卵不使用) ツナ	冷凍ラーメン、ひまわり油、 ごま油、 ジャンボぎょうざの皮、 小麦粉、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、きくらげ、もやし、 はくさい、チンゲンサイ、 キャベツ、にら、長ねぎ、 きゅうり、だいこん	601 kcal 26.3 g
5 金	高野豆腐の そぼろごはん	○	鶏肉と長芋のみそ炒め けんちん汁	牛乳、鶏肉、 高野豆腐、 みそ、豆腐、 油揚げ	米、ひまわり油、 さとう、 ながいも、 こんにゃく、 さといも	しょうが、にんじん、干しいたけ、 さやいんげん、ピーマン、 にんにく、たけのこ、たまねぎ、 しめじ、ごぼう、長ねぎ	617 kcal 23.4 g
8 月	黒砂糖パン	○	ブロッコリーサラダ トマトシチュー みかん	牛乳、鶏肉、 粉チーズ、 生クリーム	黒砂糖パン さとう、ひまわり油、 バター、小麦粉、 じゃがいも	赤パプリカ、ブロッコリー、みかん、 キャベツ、ホールコーン、 たまねぎ、にんにく、セロリー、 にんじん、はくさい、かぶ、 マッシュルーム、トマト、かぶ(葉)	626 kcal 21.3 g
9 火	ご飯	○	鶏のから揚げ かぼちゃのきんぴら 里芋のみそ汁	牛乳、鶏肉、 焼き竹輪(卵不使用) 油揚げ、みそ	米、さとう、 米粉、ごま油、 こんにゃく、 さといも	にんにく、しょうが、にんじん、 かぼちゃ、さやいんげん、 はくさい、えのきだけ、 長ねぎ、こまつな	663 kcal 24.0 g
10 水	ポークカレーライス	○	キャベツサラダ オレンジゼリー	牛乳、豚肉、 いんげんまめ、 粉寒天	米、ひまわり油、 米粉、 じゃがいも、 さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、トマト、 キャベツ、黄パプリカ、もやし、 こまつな、オレンジジュース	657 kcal 21.3 g
12 金	中華菜めし	○	めかじきのマヨネーズ焼き 切り干し大根のナムル 青菜のスープ	牛乳、豚肉、 みそ、めかじき、豆腐	米、ひまわり油、 さとう、ごま油、 ノンエッグマヨネーズ(卵不使用)	にんにく、しょうが、干しいたけ、 たけのこ、にんじん、長ねぎ、 さやいんげん、万能ねぎ、もやし、 こまつな、切干大根、たまねぎ、 えのきだけ、チンゲンサイ	615 kcal 25.2 g
15 月	わかめごはん	○	肉豆腐 かきたま汁 ネーブルオレンジ	牛乳、わかめ、 豚肉、 豆腐、鶏肉、卵	米、ひまわり油、 こんにゃく、 さとう、 でんぷん	にんじん、たまねぎ、はくさい、 こんにゃく、えのきだけ、 だいこん、かぶ、長ねぎ、 みつば、ネーブルオレンジ	584 kcal 24.3 g
16 火	韓国風もやしごはん	○	ぶりのネギみそ焼き トックスープ	牛乳、豚肉、 みそ、ぶり、 鶏肉、豆腐	米、ひまわり油、 さとう、 ごま油、 トック	にんにく、しょうが、長ねぎ、 にんじん、たけのこ、もやし、 はくさい、えのきだけ	648 kcal 28.2 g
17 水	スパゲッティ ミートソース	○	人参ドレッシングサラダ はるか	牛乳、豚肉、 レンズまめ、 みそ、粉チーズ	スパゲッティ、ひまわり油、 さとう バター	にんにく、セロリー、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、赤パプリカ、 キャベツ、もやし、ほうれんそう、 ホールコーン、はるか	610 kcal 24.6 g
18 木	じゃこごはん	○	じゃが芋のそぼろ煮 みそドレサラダ	牛乳、 ちりめんじゃこ、 鶏肉、 生揚げ、みそ	米、ごま油、 ひまわり油、こんにゃく、 じゃがいも、さとう、 でんぷん	しょうが、にんじん、たまねぎ、 しめじ、さやいんげん、 キャベツ、もやし、 こまつな	604 kcal 22.4 g
19 金	インディアドッグ	○	ポトフ 白玉パンチオレンジジュース入り	牛乳、豚肉、 大豆、チーズ、 鶏肉	コッペパン、 ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、 冷凍しらたま、 さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマト、キャベツ、パイン缶、 西洋なし缶、みかん缶、 オレンジジュース	590 kcal 22.6 g
22 月	青のり入りごはん	○	おでん 梅ドレッシングサラダ せとか	牛乳、あおのり、 昆布、鶏肉、 焼き竹輪(卵不使用)、 揚げホール(卵不使用)、 豆腐揚げ	米、こんにゃく、 ちくわぶ、 ひまわり油	だいこん、にんじん、 キャベツ、 うめ干し、 せとか	603 kcal 21.1 g
24 水	鯛めし	○	みそポテト 豚汁	牛乳、油揚げ、 だい、みそ、 豆腐、豚肉	米、 ひまわり油、 じゃがいも、 さとう	しょうが、切りみつば、 ごぼう、にんじん、 だいこん、たまねぎ、 こまつな	628 kcal 22.9 g
25 木	ナン	○	キーマカレー マヨネーズドレッシングサラダ 甘平(かんぺい)	牛乳、豚肉、 大豆、 レンズまめ、 粉チーズ	ナン、ひまわり油、 バター、小麦粉、 じゃがいも、 さとう、 ノンエッグマヨネーズ(卵不使用)	にんにく、しょうが、セロリー、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、ホールコーン、 マッシュルーム、トマト、ほうれんそう、 赤パプリカ、もやし、甘平、 グリーンアスパラガス	603 kcal 22.5 g
26 金	コーンごはん	○	きんめだいの照り焼き カリカリ油揚げ入りサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳、 きんめだい、 油揚げ、 豆腐、みそ	米、さとう、でんぷん、 ひまわり油、 ごま油、 じゃがいも	とうもろこし、しょうが、もやし、 キャベツ、にんじん、こまつな、 たまねぎ、はくさい、 えのきだけ、長ねぎ	600 kcal 25.9 g

2月分 一日あたりの平均

617 kcal

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

650 kcal

26.0 g

