



2がつ こんだてひょう



2022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
1 火	メキシカンピラフ	○	キャラメルポテト チンゲンサイのスープ	牛乳 豚肉 ひよこめ 生クリーム 鶏肉 豆腐	米 ひまわり油 さつまいも さとう はちみつ バター	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 パセリ チンゲンサイ しょうが	690 kcal 20.7 g
2 水	長崎ちゃんぽん	○	ジャンボきょうざ 大根ツナサラダ	牛乳 豚肉 なると ツナ	冷凍ラーメン ごま油 ひまわり油 きょうざの皮 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	603 kcal 26.5 g
3 木	大豆と わかめのごはん	○	いわしのさんが焼き風 野菜のすまし汁	牛乳 大豆 わかめ 鶏肉 いわし 豆腐 みそ	米 生パン粉 三温糖 てんぷん	長ねぎ たまねぎ しょうが しそ葉 にんじん だいこん しめじ こまつな	587 kcal 27.3 g
4 金	ハヤシライス	○	マヨドレサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 みそ 生クリーム	米 油 バター 小麦粉 ひまわり油 さとう ノイグ マネース (卵不使用)	にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム カットマト グリンピース 赤パプリカ ブロッコリー キャベツ ホールコーン リゾットソース	646 kcal 20.4 g
7 月	中華おこわ	○	鯉のねぎマヨネーズ焼き ワンタンスープ	牛乳 豚肉 油揚げ なると	米 もち米 ひまわり油 さとう ごま油 ワンタン皮 ノイグ マネース (卵不使用)	にんにく しょうが 長ねぎ しめじ たけのこ にんじん さやいんげん 万能ねぎ 干しいたけ はくさい ほうれんそう	611 kcal 31.5 g
8 火	さつまいも ごはん	○	肉どうぶ じゃこと油揚げのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 しらす干し 油揚げ	米 さつまいも ひまわり油 つきこんにゃく さとう ごま油	にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん もやし キャベツ こまつな	601 kcal 27.9 g
9 水	黒砂糖パン	○	マカロニグラタン キャベツスープカレー風味	牛乳 牛乳 鶏肉 粉チーズ 豆腐	黒砂糖パン バター 小麦粉 ひまわり油 マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン グリンピース しょうが にんにく セロリー キャベツ えのきだけ こまつな	619 kcal 24.9 g
10 木	中華丼	○	フライドポテト入りはちみつドレサラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 なると	米 ひまわり油 てんぷん ごま油 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ こまつな キャベツ ぶどうジュース	628 kcal 19.3 g
12 土	スバグッティ ミートソース	○	キャベツサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ みそ 粉チーズ	スバグッティ ひまわり油 さとう バター はちみつ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム カットマト グリンピース きゅうり キャベツ ホールコーン レモン	598 kcal 24.2 g
15 火	ご飯	○	のりの佃煮 塩ちゃんこ 揚げ大豆とツナのサラダ	牛乳 のり 鶏肉 生揚げ 大豆 ツナ	米 さとう ひまわり油 米粉	にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい えのきだけ 長ねぎ こまつな キャベツ たまねぎ	574 kcal 23.9 g
16 水	練乳 バタートースト	○	チキントマトシチュー カレードレッシングサラダ	牛乳 練乳 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	食パン バター 小麦粉 ひまわり油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム カットマト さやいんげん 赤パプリカ もやし キャベツ こまつな ホールコーン	601 kcal 18.6 g
17 木	魯肉飯 (ルーロウハン)	○	みそドレサラダ フルーツ入り豆乳ゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 生クリーム	米 ひまわり油 三温糖 てんぷん ごま油 さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし ホールコーン みかん缶 りんご缶	595 kcal 20.3 g
18 金	わかめごはん	○	鶏肉のみそ焼き ピリ辛れんこん 卵入りすまし汁	牛乳 わかめ 卵 鶏肉 みそ 焼き竹輪 豆腐	米 さとう ごま油 つきこんにゃく てんぷん	にんにく しょうが れんこん さやいんげん にんじん はくさい えのきだけ 長ねぎ みつば	566 kcal 25.3 g
21 月	韓国風 もやしごはん	○	めかじきのスタミナ焼き もずくスープ	牛乳 豚肉 みそ めかじき 鶏肉 もずく	米 ひまわり油 三温糖 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ もやし たまねぎ えのきだけ こまつな	560 kcal 26.6 g
22 火	ナン	○	キーマカレー みそマヨドレサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 大豆 レンズまめ(乾) 粉チーズ みそ	ナン さとう バター 小麦粉 ひまわり油 じゃがいも ノイグ マネース (卵不使用)	にんにく しょうが セロリー たまねぎ ホールコーン オレンジジュース マッシュルーム カットマト ほうれんそう キャベツ もやし こまつな にんじん	576 kcal 20.9 g
24 木	人参ごはん	○	おでん 梅ドレッシングサラダ 果物(かんきつ類)	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 揚げホール 豆腐揚げ	米 ひまわり油 こんにゃく ちくわぶ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり ねり梅 かんきつ類	580 kcal 20.6 g
25 金	豚キムチ チャーハン	○	みそポテト かきたまスープ	牛乳 豚肉 卵 みそ 鶏肉	米 ひまわり油 ごま油 じゃがいも さとう てんぷん	たまねぎ にんじん 白菜キムチ 万能ねぎ はくさい えのきだけ こまつな	572 kcal 18.6 g
28 月	青のり入り ごはん	○	とりのから揚げ かぼちゃのきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 あおのり 鶏肉 焼き竹輪 油揚げ 豆腐 みそ	米 ひまわり油 さとう 米粉 ごま油 つきこんにゃく	にんにく しょうが にんじん かぼちゃ さやいんげん 干しいたけ たまねぎ キャベツ えのきだけ こまつな	651 kcal 25.4 g

※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

1月分 一日あたりの平均

603 kcal

23.7 g

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

650 kcal

26.0 g

