



2がつ こんだてひょう



新宿区立戸山小学校

日	伊那市の食材(米) 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杯分 たんぱく質
1 水	世界の料理(台湾) ルーロウハン	○	春雨サラダ 豆花(トウファ)	牛乳 豚肉 粉寒天 豆乳 生クリーム	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ 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 チンゲンサイ だいこん キャベツ こまつな みかん 缶詰 黄桃缶詰 パイン缶詰	639 kcal 21.2 g
2 木	鶏南蛮うどん	○	ツナポテト いちご	牛乳 かつおけずり節 出し昆布 鶏肉 油揚げ ツナ ちりめんじゃこ	冷凍うどん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうさい 干しいたけ 長ねぎ こまつな にんにく パセリ いちご	567 kcal 27.1 g
3 金	行事食(節分) ごはん	○	鶏肉と大豆の甘辛揚げ 鰯のつみれ汁 みかん	牛乳 大豆 鶏肉 出し昆布 かつおけずり節 いわしずり 身 みそ	米 揚げ油 でんぷん さとう 梅ちらしかまぼこ	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ みかん	637 kcal 27.9 g
6 月	ひじきごはん	○	いかの香味焼き 人参ドレッシングサラダ 呉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 芽ひじき いか みそ かつおけずり節 出し昆布 大豆 豆腐	米 油 つきこんにやく 砂糖 さとう じゃがいも	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ もやし ほうれんそう ホールコーン たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	599 kcal 30.5 g
7 火	トマトクリームスパゲッティ	○	コールスローサラダ 米粉のレーズン蒸しパン	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ 豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 さとう 黒砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト グリーンピース もやし キャベツ ほうれんそう ホールコーン レーズ ン	651 kcal 24.8 g
8 水	しんじゅく野菜の日 ごはん	○	鶏肉の照り焼き じゃこわかめサラダ かきたま汁	牛乳 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ かつお薄けずり節 出し昆布 鶏肉 豆腐 卵	米 砂糖 でんぷん ごま油 油	しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな ほうさい えのきたけ 長ねぎ	598 kcal 29.5 g
9 木	黒砂糖パン	○	ほうれん草とホタテのグラタン レタスとトマトのスープ スイートスプリング	牛乳 ベーコン はたて貝柱 粉チーズ 豚肉	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 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 ほうれんそう えのきたけ トマト レタス スイートスプリング	575 kcal 24.7 g
10 金	ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き いかにんじん こづゆ	牛乳 さけ みそ かつおけずり節 だし昆布 はたて貝柱	米 油 砂糖 バター でんぷん こんにやく さともいも 豆麩	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ 干しいたけ ごぼう 長ねぎ こまつな	658 kcal 51.9 g
13 月	かにチャーハン	○	ツナ春巻き 青菜のスープ	牛乳 かにフレーク 卵 ツナ油漬 鶏肉 豆腐	米 油 ごま油 はるさめ 砂糖 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんにく にんじん ホールコーン 長ねぎ グリンピース 干しいたけ たけのこ もやし たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	592 kcal 23.5 g
14 火	食パン (ココアクリーム)	○	鱈のマリネ ミネストローネ	牛乳 生クリーム 牛乳 豆乳 たら ベーコン ひよこまめ	食パン 砂糖 くずでん粉 油 でんぷん オリーブ油 さとう じゃがいも	レモン果汁 たまねぎ にんじん パセリ にんにく セロリ キャベツ トマト	628 kcal 25.9 g
15 水	豚肉と生揚げのみそ煮丼	○	のりドレサラダ りんご	牛乳 豚肉 かつおけずり節 生揚げ みそ 焼きのり	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうさい しめじ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし りんご	609 kcal 22.7 g
16 木	しょうゆラーメン	○	切り干し大根のナムル つぶつぶみかんゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	むし中華めん 油 ごま油 さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きくらげ ホールコーン ほうさい もやし にら こまつな 切干し大根 オレンジジュース みかん缶詰	538 kcal 20.8 g
17 金	ごはん	○	メンチカツ ドレミソコサラダ のっぺい汁	牛乳 豚肉 豆腐 淡色辛みそ みそ かつおけずり節 鶏肉	米 油 生パン粉 小麦粉 パン粉 砂糖 油 こんにやく でんぷん	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし ホールコーン こまつな だいこん しめじ 長ねぎ	706 kcal 27.5 g
20 月	ごはん	○	めかじきのねぎみそ焼き マヨドレサラダ 豚汁	牛乳 めかじき みそ かつおけずり節 出し昆布 豆 腐 豚肉	米 砂糖 マヨネーズ(ノンエッグ) さとう 油	しょうが 長ねぎ 赤パブリカ プロッコリー キャベツ ホールコー ン たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	555 kcal 26.7 g
21 火	チーズパン	○	白いんげん豆のクリームシチュー グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 牛乳 いんげんまめ 生クリーム	チーズパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ こまつな キャベツ きゅうり	582 kcal 26.9 g
22 水	郷土料理(沖縄県) タコライス	○	もずくスープ いちご	牛乳 豚ひき肉 レンズまめ 粉チーズ 鶏肉 もずく	米 油 小麦粉 砂糖	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ ホールコーン しょうが たけのこ えのきたけ 長ねぎ こまつな いちご	578 kcal 24.0 g
24 金	わかめごはん	○	鯛の磯辺揚げ れんこんのきんぴら けんちん汁	牛乳 わかめ まだい あおの り かつおけずり節 出し昆布 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 揚げ油 でんぷん ごま油 つきこ んにやく さとう 油 こんにやく さ ともいも	れんこん にんじん さやいんげん ごぼう 長ねぎ こまつな	651 kcal 28.0 g
27 月	ごはん	○	ぶり大根 和風ドレサラダ なめこのみそ汁	牛乳 ぶり 粉かつお かつおけずり節 出し昆布 生揚げ みそ	米 砂糖 でんぷん 油	しょうが にんじん だいこん 万能ねぎ もやし キャベツ こまつな たまねぎ なめこ 長ねぎ	635 kcal 25.2 g
28 火	ナン	○	キーマカレー プロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 レンズまめ 粉チーズ プレーンヨーグル ト	ナン 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム トマト りんご グリーンピース キャベツ プロッコリー 黄パブリカ パイン缶詰 みかん缶詰 白桃缶詰 りんご缶詰	679 kcal 26.9 g

* 納品の都合により食材が変更となる場合があります。

2月分 一日あたりの平均

615 kcal
27.1 g

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

650 kcal
26.0 g