



令和3年度 2がっ こんだてひょう (18回)



新宿区立津久戸小学校



日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				赤色の食品 体のもとを作る	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	チキンライス 豚肉と野菜のスープ	○	★牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉 ボンレスハム、豚かた肉	精白米、米粒麦、油、てんぷん	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶 グリーンピース、干しいたけ、にんにく、こまつな	602	23.2
2	水	おろし豚丼 いもこ汁	○	★牛乳、豚かた肉、鶏むね肉	精白米、米粒麦、ごま油 糸こんにゃく、さとう、油 こんにゃく、さといも	にんにく、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、だいこん 万能ねぎ、ごぼう、ほうれんそう	622	24.2
3	木	<節分の行事食> 麦ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 いわしのつみれ汁	○	★牛乳、鶏むね肉、★大豆 けずり節、いわしすり身、甘みそ	精白米、米粒麦、てんぷん さとう、こんにゃく	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、長ねぎ	605	27.3
4	金	麦ご飯 八宝菜 わかめスープ	○	★牛乳、豚かた肉、鶏むね肉 板なしかまぼこ(卵白除去) カットわかめ	精白米、米粒麦、油、さとう てんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ、干しいたけ にんじん、たけのこ、たまねぎ、はくさい こまつな、もやし	600	22.7
7	月	麦ごはん のりの佃煮 五目肉じゃが	○	★牛乳、ほしのり、豚かた肉 ★高野豆腐	精白米、米粒麦、さとう、油 つきこんにゃく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、さやいんげん	626	23.2
8	火	<しんじゅく野菜の日> 野菜たっぷり味噌ラーメン ポテトと大豆の磯風味揚げ くだもの	○	★牛乳、豚ひき肉、みそ ★大豆、あおのり	★蒸し中華めん、ごま油、油 てんぷん、じゃがいも さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん もやし、キャベツ、ホールコーン、こまつな 長ねぎ、★くだもの	657	24.2
9	水	ボークカレーライス ジャコサラダ	○	★牛乳、豚かた肉 ひよこめ、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、油、★小麦粉 油、じゃがいも、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、粒コーンレトルト	711	24.8
10	木	かつおめし じゃがいもの土佐煮	○	★牛乳、かつお、鶏もも肉 焼き竹輪(卵白除去)、粉かつお	精白米、米粒麦、油、てんぷん さとう、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんじん、たけのこ、さやいんげん	600	24.9
14	月	<バレンタインデー献立> ココア揚げパン ポトフ くだもの	○	★牛乳、ベーコン、豚かた肉 ウィンナー	油、★ココア、グラニュー糖 じゃがいも、こんにゃく	セロリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	656	22.3
15	火	ひじきご飯 さばの文化干し 沢煮椀	○	★牛乳、出し昆布、けずり節 芽ひじき、★油揚げ、さば文化干し 豚かた肉	精白米、米粒麦、油 つきこんにゃく、さとう さといも、てんぷん	にんじん、さやいんげん、たまねぎ 干しいたけ、長ねぎ、こまつな	632	29.3
16	水	和風クッパ 糸寒天入りチャプチェ パンチビーンズ	○	★牛乳、豚かた肉、★卵、糸寒天 ひよこめ	精白米、米粒麦、てんぷん、油 さとう、ごま油、揚げ油	干しいたけ、にんじん、たけのこ、長ねぎ ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン、もやし	610	21.0
17	木	スパゲティナポリタン ツナサラダ くだもの	○	★牛乳、ベーコン、豚もも肉 ツナ水煮	★スパゲッティ、油、さとう	セロリー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶 ホールトマト、グリーンピース、粒コーン、キャベツ こまつな、きゅうり、レモン果汁、★くだもの	631	27.7
18	金	麦ごはん 魚と野菜の中華風煮 たまごスープ	○	★牛乳、しいら、鶏肉むね肉 ★卵	精白米、米粒麦、油、てんぷん さとう	しょうが、干しいたけ、たけのこ、にんじん たまねぎ、こまつな、にんにく、みずな	627	29.4
21	月	ホイコーロー丼 鶏肉とじゃがいものスープ くだもの	○	★牛乳、豚かた肉、鶏肉、甘みそ	精白米、米粒麦、油、さとう てんぷん、ごま油、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、干しいたけ、長ねぎ、ピーマン こまつな、★いよかん	635	24.1
22	火	<読書の日 コラボ献立> 食パン いちごジャム フィッシュアンドチップス 白いんげん豆のスープ	○	★牛乳、たら、鶏肉むね肉 ベーコン、白いんげん ★調理用牛乳	★食パン、油、★小麦粉 じゃがいも	いちごジャム、たまねぎ、にんじん クリームコーン、さやいんげん	688	30.1
24	木	鮭ごはん 手巻きのみ 高野豆腐と野菜のうま煮	○	★牛乳、塩ざけ、手巻きのみ 鶏もも肉、結び昆布、★高野豆腐	精白米、米粒麦、ごま油、油 こんにゃく、じゃがいも、さとう	ほうれんそう、ごぼう、にんじん、さやいんげん	619	26.5
25	金	チリビーンズライス ごぼうチップスサラダ フルーツヨーグルト	○	★牛乳、豚ひき肉、豚肝臓 レンズマメ ★プレーンヨーグルト	精白米、米粒麦、油、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ にんじん、マッシュルーム缶、トマトジュース こまつな、キャベツ、ごぼう、黄桃缶、みかん缶 ★りんご	703	23.6
28	月	麦ごはん 小松菜のふりかけ 肉豆腐 角切りリンゴゼリー	○	★牛乳、ちりめんじゃこ、豚かた肉 ★押し豆腐、糸寒天	精白米、米粒麦、油 油、つきこんにゃく、さとう	こまつな、にんじん、たまねぎ、さやいんげん りんごジュース、★りんご	663	25.9



※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。 ※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
★のマークがついているものは、アレルギーを表しています。



大豆のよさを発見しよう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材のひとつです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活と支えてくれる大切な食べ物です。



※ 分散登校中は給食の開始時間が早くなります。調理作業と配膳上の安全を優先して、2食器献立とし、食物アレルギー対応食材の使用を減らした献立になります。ご了承ください。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
2月分平均	574	638	702	22.7	25.2	27.8
新宿区学校給食摂取基準	585	650	715	23.4	26.0	28.6

