



令和4年度2がつ こんだてひょう (19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 熟や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	I補(kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	和風クッパ 大根と油揚げのサラダ 大芋いも	○	★牛乳,けずり節,豚かた肉 ★卵,ツナ缶,油揚げ	精白米,米粒麦,でんぷん ,さとう,油,さつまいも	干しいたけ,にんじん,たけのこ ぶなしめじ,長ねぎ,ほうれんそう,もやし だいこん,こまつな	690	21.9
2	木	ジャージャー丼 白菜のおかか和え わかめスープ	○	★牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉 鶏肝臓,みそ,糸削り,豚かた肉 生わかめ,豆腐	精白米,米粒麦,ごま油,さとう でんぷん,油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん 干しいたけ,長ねぎ,はくさい,ほうれんそう	628	29.3
3	金	<節分の行事食> いわしごはん 野菜のおひたし 呉汁	○	★牛乳,いわし,ロースハム けずり節,みそ,★大豆 油揚げ,豆腐	精白米,米粒麦,でんぷん, さとう,★ごま油,じゃがいも	しょうが,えのきたけ,ほうれんそう,キャベツ にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	639	27.7
6	月	ツナコーントースト レンズマメのスープ りんご	○	★牛乳,ツナ缶,レンズまめ ベーコン,豚かた肉 ★あさりむきみ	精白米,米粒麦,でんぷん 油,さとう,★ごま,じゃがいも	ホールコーン,たまねぎ,パセリ,にんじん にんにく,ホールトマト(缶),グリーンピース ★りんご	663	27.1
7	火	鮭ごはん 手巻きのり 里芋と野菜の煮物 津のかがやき	○	★牛乳,甘塩鮭,手巻きのり 豚かた肉,けずり節 焼き竹輪(卵白除去)	精白米,米粒麦,でんぷん,さとう ★ごま油,じゃがいも	干しいたけ,ごぼう,にんじん さやいんげん,★清見オレンジ	655	29.4
8	水	<しんじゅく野菜の日> 野菜たっぷりあなか焼きそば カルシウムビーンズ はるみ	○	★牛乳,豚かた肉,高野豆腐 ★大豆,★ちりめんじゃこ	★むし中華めん,油,さとう でんぷん,ごま油	にんにく,干しいたけ,にんじん,たけのこ たまねぎ,もやし,キャベツ,にら,しょうが ★はるみ	634	26.0
9	木	<秋田県 郷土料理> 麦ごはん いぶりがっこの炒り煮 ハタハタのから揚げ きりたんぼ汁 オレンジゼリー	○	★牛乳,★はたはた,けずり節 鶏もも肉,粉寒天	精白米,米粒麦,油,でんぷん こんにゃく,きりたんぼ,さとう	いぶりがっこ,ごぼう,にんじん,まいたけ 長ねぎ,オレンジジュース	654	21.3
10	金	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツポンチ	○	★牛乳,豚かた肉,ロースハム 粉寒天	精白米,米粒麦,油,さとう ★小麦粉,じゃがいも マヨネーズ(egg free)	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム ★黄桃缶,★みかん缶,★りんご	732	22.4
13	月	麦ごはん さばの味噌煮 こそげねあえ のっぺい汁	○	★牛乳,★さば,出し昆布,赤みそ 油揚げ,生わかめ,けずり節 豚かた肉	精白米,米粒麦,さとう,でんぷん ごま油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん 長ねぎ,こまつな	607	27.9
14	火	<バレンタインデー献立> アマトリチャーナ フライドポテトサラダ 三角チョコパイ	○	★牛乳,鶏もも肉,ベーコン ★粉チーズ	★ペンネマカロニ,オリーブ油 油,じゃがいも,さとう,★パイ皮 ★ミルクチョコレート	たまねぎ,ぶなしめじ,にんにく,とうがらし トマト,ホールトマト,パセリ,にんじん キャベツ,こまつな	678	24.6
15	水	あぶたま丼 青菜とちくわの和え物 吉野汁	○	★牛乳,鶏もも肉,★卵,油揚げ 焼き竹輪(卵白除去),けずり節	精白米,米粒麦,さとう,でんぷん こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,グリーンピース,ほうれんそう チンゲンサイ,にんじん,もやし,干しいたけ 長ねぎ,こまつな	639	27.9
16	木	チリビーンズライス 糸寒天のサラダ 食べ比べフルーツ(甘平・清見オレンジ)	○	★牛乳,豚ひき肉,豚肝臓 ★大豆,生わかめ,糸寒天 ロースハム	精白米,米粒麦,油,さとう	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん マッシュルーム缶,トマトジュース,キャベツ もやし,★甘平,★清見オレンジ	624	26.2
17	金	<展覧会 1日目> お絵かき食パン いちごジャム プロッコリーのクリームシチュー カラフルサラダ	○	★ジョアストパー,★調理用牛乳 鶏もも肉,★生クリーム,ツナ缶	★食パン,油,★バター,★小麦粉 じゃがいも,さとう	いちごジャム,たまねぎ,にんじん,にんにく マッシュルーム缶,プロッコリー,こまつな キャベツ,赤ピーマン,もやし,ホールコーン	611	25.0
18	土	<展覧会 2日目> チキンライス ジャーマンポテト キャベツスープ	○	★牛乳,鶏もも肉,ベーコン ウィンナー,豚かた肉	精白米,米粒麦,★バター,油 じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶 さやいんげん,パセリ,セロリ,にんにく,キャベツ	638	22.7
21	火	きんぴらごはん 鶏肉の塩ねぎソース にらたまスープ いちご	○	★牛乳,だし昆布,けずり節 豚かた肉,鶏もも肉,豆腐 ★卵	精白米,米粒麦,ごま油,油 糸こんにゃく,さとう,でんぷん	ごぼう,にんじん,干しいたけ,さやいんげん しょうが,長ねぎ,たまねぎ,にら,★いちご	622	27.7
22	木	ホイコーロー丼 ワンタンスープ せとか	○	★牛乳,豚かた肉,みそ かまぼこ(卵白除去)	精白米,米粒麦,さとう,でんぷん ごま油,油,★ウエーブワンタン	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ キャベツ,たまねぎ,干しいたけ,はくさい 長ねぎ,チンゲンサイ,★せとか	625	25.7
24	金	<読書の日 コラボ献立> カレーライス フライドフィッシュ 和風サラダ フルーツヨーグルト	○	★牛乳,豚かた肉,ホキ ★しらす干し ★プレーンヨーグルト	精白米,米粒麦,油,★小麦粉 でんぷん,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん だいこん,キャベツ,★黄桃缶,★パイナップル ★みかん缶	697	27.2
27	月	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,けずり節 押し豆腐,粉寒天	精白米,米粒麦,油,★ごま こんにゃく,さとう	こまつな,にんじん,たまねぎ,グリーンピース ★りんごジュース,★りんご	671	28.2
28	火	麦ごはん 鶏肉の竜田揚げ 切り昆布の煮物 沢煮椀	○	★牛乳,鶏もも肉,刻み昆布 焼き竹輪(卵白除去) 出し昆布,けずり節,豚かた肉	精白米,米粒麦,でんぷん,油 さとう,さといも	しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ 長ねぎ,こまつな	652	24.3



※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。

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では、「立春」の前日を節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられていて、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、大切にされてきました。



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	585	650	716	23.3	25.9	28.5
新宿区学校給食摂取基準	585	650	715	23.4	26.0	28.6

