



2月学校給食献立予定表



令和5年

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	回鍋肉丼 牛乳 ビーフンスープ はるか	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 焼き豚	米 油 さとう でんぷん ごま油 ビーフン	にんにくしょうが にんじん エリンギ たまねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ だいこん チンゲンサイ 長ねぎ はるか	590	22.4
2 木	揚げいわしごはん 牛乳 三色漬け いもこ汁 きなこ豆	牛乳 いわし 豚肉 花かつお みそ 大豆 きなこ	米 油 さとう でんぷん 小麦粉 さといも	しょうが かぶ にんじん レモン ごぼう ぶなしめじ だいこん 長ねぎ	651	28.4
3 金	ミルクパン 牛乳 ポテトミートグラタン ベーコンと白菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 レンズ豆 ベーコン チーズ	ミルクパン 油 じゃがいも 押麦	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト グリンピース しょうが はくさい こまつな	559	25.4
6 月	ごはん 牛乳 ちくさ焼き 野菜のごまみそ和え まいたけ汁	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 ひじき みそ 油揚げ	米 油 さとう ごま	にんじん たけのこ こまつな もやし キャベツ だいこん まいたけ 長ねぎ	595	26.1
7 火	ごはん 牛乳 白身魚のカレーパン粉焼き 野菜とじゃが芋のサラダ 米粉マカロニスープ	牛乳 メルルーサ 鶏肉	米 マヨネーズ パン粉 じゃがいも さとう 油 でんぷん 米粉マカロニ	にんにく にんじん きゅうり もやし はくさい えのきたけ ほうれんそう	572	26.5
8 水	セルフフルーツサンド 牛乳 コーンサラダ ポークビーンズ	牛乳 生クリーム ヨーグルト 豚肉 大豆 ひよこ豆	コッペパン 油 さとう じゃがいも	パイン缶 みかん缶 いちご にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ホールコーン たまねぎ りんご にんにく セロリ マッシュルーム	640	23.9
9 木	牛丼 牛乳 ボイル野菜のゆかり和え 豆乳みそ汁	牛乳 牛肉 油揚げ みそ 豆乳	米 麦 油 さとう 糸こんにやく ごま さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ 万能ねぎ にんじん はくさい もやし ゆかり だいこん ぶなしめじ こまつな	637	24.3
10 金	わかめうどん 牛乳 かき揚げ ぼんかん	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ じゃこ 卵	うどん 油 さとう でんぷん さつまいも 小麦粉	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな ごぼう ホールコーン ぼんかん	613	23.2
13 月	ごはん 牛乳 和風ハンバーグきのこソース 野菜のごまひたし 豚汁	牛乳 押し豆腐 鶏肉 ひじき 豆乳 豚肉 みそ	米 油 さとう パン粉 でんぷん ごま じゃがいも	たまねぎ しめじ 生しいたけ えのきたけ にんじん だいこん もやし こまつな ごぼう	586	26.0
14 火	鮭のクリームスパゲティ 牛乳 れんこんサラダ 焼きチョコもち	牛乳 豆乳 鮭 豆腐	スパゲティ 油 さとう 小麦粉 白玉粉	にんにく セロリ 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 もやし キャベツ れんこん	606	26.9
15 水	野菜たっぷりビビンバ風 牛乳 チヂミ トックススープ	牛乳 豚肉 卵 じゃこ 粉かつお 鶏肉	米 油 さとう ごま油 でんぷん ごま トック	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし だいずもやし にんじん こまつな なら しょうが ホールコーン はくさい えのきたけ 長ねぎ	630	25.5
16 木	ハヤシライス 牛乳 じゃこサラダ いちご	牛乳 豚肉 豆乳 じゃこ	米 油 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな キャベツ もやし いちご	645	25
17 金	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 焼き魚 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 みそ ひじき 粉かつお	米 麦 油 さとう ごま油 ごま	切干し大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん はくさい こまつな 長ねぎ	638	30.1
20 月	きんぴらドッグ 牛乳 コーンスープ ツナサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ツナ	コッペパン 油 さとう ごま油 じゃがいも でんぷん	ごぼう にんじん たまねぎ にんにく しょうが ホールコーン クリームコーン パセリ もやし だいこん ほうれんそう	549	23.8
21 火	枝豆と塩こんぶごはん 牛乳 魚のみそ焼き 野菜のからし和え けんちん汁	牛乳 塩こんぶ さわら みそ 鶏肉 油揚げ	米 麦 さとう ごま こんにやく さといも ごま油	えだまめ にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	603	30.8
22 水	タンメン 牛乳 棒餃子 大根のピリ辛漬け	牛乳 豚肉	ラーメン 油 ごま油 さとう でんぷん はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんにく にんじん はくさい キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ なら だいこん	598	17.6
24 金	ターメリックライス 牛乳 ドライカレー カラフルサラダ はっさく	牛乳 豚肉 大豆	米 油 さとう オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ 赤ピーマン ホールコーン りんご はっさく	689	23.8
27 月	あんかけチャーハン 牛乳 ささみと野菜のサラダ 黒ごま豆乳プリン	牛乳 卵 豚肉 糸寒天 鶏肉 寒天 豆乳	米 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	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 きゅうり だいこん こまつな	609	24.2
28 火	ソース焼きそば 牛乳 かきたま汁 野菜チップス	牛乳 豚肉 いか 豆腐 卵 わかめ	むし中華めん 油 でんぷん さつまいも じゃがいも	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし はくさい えのきたけ こまつな かぼちゃ れんこん	541	24.7

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

2月分 一日あたりの平均	608	25.2
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



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。



野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれています。旬の野菜や果物をたっぷり食べて風邪への抵抗力を高めましょう。

