



2がつ こんだてひょう



令和2年

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日 曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価		
				からだのもとになるたべもの	ちからのもとになるたべもの	ちょうしをととのえるたべもの	エネルギー	たんぱく質	
3 月	牛乳	★節分献立★ 揚げいわしごはん	即席漬け みそけんちん汁 きなこ豆	牛乳,いわし,油揚げ, みそ,煎り大豆,きな粉	米,麦,油,小麦粉, でんぷん,さとう, こんにやく	しょうが,キャベツ,かぶ, にんじん,ごぼう, だいこん,長ねぎ,こまつな	kcal 686	g 20.2	
4 火	牛乳	マーボー豆腐丼	春雨サラダ りんご	牛乳,豚肉,みそ,豆腐	米,麦,油,さとう, でんぷん,ごま油, はるさめ	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,干しいたけ, 長ねぎ,にら,キャベツ, もやし,りんご	627	22.3	
5 水	牛乳	ごはん	ささみのレモンソース マカロニサラダ たぬき汁	牛乳,鶏ささみ,おから, みそ	米,麦,油,小麦粉, でんぷん,さとう, じゃがいも,マカロニ, 油,こんにやく	レモン(果汁),にんじん, キャベツ,きゅうり, ホールコーン,たまねぎ, りんご,ごぼう, だいこん,しめじ	670	28.9	
6 木	牛乳	ソース焼きそば	にらたまスープ パンチポテトビーンズ	牛乳,豚肉,あおのり, 鶏肉,卵,大豆	油,むし中華めん, でんぷん,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,しょうが,にら	633	25.1	
7 金	牛乳	ごはん ひじきふりかけ	豚肉のすき焼き煮 野菜のからし和え ぼんかん	牛乳,芽ひじき,粉かつお, けずり節,みそ, 豚肉,焼き豆腐	米,麦,油,さとう, こんにやく, 焼きふ(車ふ),でんぷん	しょうが,にんじん, たまねぎ,はくさい, 長ねぎ,干しいたけ, しゅんぎく,キャベツ, もやし,ぼんかん	616	23.9	
10 月	牛乳	ごはん 切昆布の佃煮	焼き鯖 切干大根の煮物 呉汁	牛乳,切り昆布, さば(文化干し),油揚げ, けずり節,みそ, 大豆,豆腐	米,麦,油,さとう, じゃがいも	切干し大根,にんじん, 干しいたけ,さやいんげん, だいこん,長ねぎ, こまつな	690	29.9	
12 水	牛乳	米粉パン	ポテのミートグラタン レモンドレッシングサラダ 白菜とかぶのスープ	牛乳,豚肉,チーズ, わかめ,ベーコン	米粉パン,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ, マッシュルーム缶, ホールトマト,パセリ, だいこん,キャベツ, さやいんげん,もやし, 島レモン,セロリー, はくさい,かぶ,かぶ(葉)	673	31.5	
13 木	牛乳	★世界の料理(韓国)★ ビビンバ	じゃこ・油揚げのサラダ スンドゥブチゲ	牛乳,豚肉,卵,わかめ, ちりめんじゃこ,油揚げ, 絹ごし豆腐,みそ	米,麦,油,さとう,ごま油, でんぷん	にんにく,しょうが, たまねぎ,干しいたけ, 大豆もやし,にんじん, こまつな,だいこん, キャベツ,はくさい, えのきたけ,長ねぎ,にら	665	28.6	
14 金	牛乳	スパゲティ豆乳 クリームソース	れんこんサラダ チョコチップ蒸しパン	牛乳,ベーコン,鶏肉, 豆乳	スパゲッティ,油,小麦粉, さとう,チョコレート, 粉砂糖	セロリー,にんじん, たまねぎ,まいたけ, しめじ,マッシュルーム缶, えのきたけ,もやし, キャベツ,きょうな, れんこん	702	25.8	
17 月	牛乳	○幼子小交流給食○ ハヤシライス	野菜とじゃがいものサラダ 島レモンのスカッシュゼリー	牛乳,豚肉,寒天	米,麦,油,小麦粉,さとう, じゃがいも	にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん, マッシュルーム缶, ホールトマト,トマト ピューレ,さやいんげん, キャベツ,もやし, 島レモン	701	20.7	
18 火	牛乳	★郷土料理(北海道)★ いかめし風ごはん	金時豆の甘煮 石狩汁 デコボン	牛乳,いか,細切り昆布, 金時豆,さけ,みそ	もち米,米,さとう, じゃがいも	にんじん,だいこん, たまねぎ,しょうが, 長ねぎ,デコボン	603	28.8	
19 水	牛乳	☆食育の日☆ ごはん	鶏肉のみそ焼き 茎わかめのきんぴら 沢煮わん	牛乳,鶏肉,みそ, くきわかめ, さつま揚げ(卵不使用), 豚肉,豆腐	米,麦,油,さとう, こんにやく,でんぷん	ごぼう,にんじん, さやいんげん,たけの こ(水煮・千切り), えのきたけ,こまつな, 長ねぎ	635	26.6	
20 木	牛乳	★世界の料理(モンテネグロ)★ 丸パン	ピエスカピッツァ ポイル野菜 シヨルバ グレーゼリー	牛乳,豚肉,豆腐,卵, 鶏肉,寒天	丸パン,油,パン粉, さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんにく, トマトピューレ,キャ ベツ,赤パプリカ, セロリー,にんじん, ホールトマト, レモン(果汁), パセリ,ぶどう ジュース	601	24.7	
21 金	牛乳	★東京都の料理★ 深川めし	小松菜と油揚げの煮物 みそ汁 はるみ	牛乳,あさり,油揚げ, 鶏肉,生揚げ,みそ, わかめ	米,麦,油,さとう, こんにやく,じゃがいも	ごぼう,しょうが, 万能ねぎ,にんじん, だいこん,干しいたけ, こまつな,もやし, はくさい,なめこ, 長ねぎ,はるみ	594	22.8	
25 火	牛乳	ごはん	とびうおのメンチカツ 小松菜のソテー 舞茸汁	牛乳,とびうお,豆腐, ベーコン,鶏肉,油揚げ	米,麦,油,でんぷん, パン粉,小麦粉, オリーブ油	にんじん,たまねぎ, にんにく,しょうが, こまつな,ホール コーン,だいこん, まいたけ,せり, 長ねぎ	704	27.6	
26 水	牛乳	肉汁うどん	キャベツの塩昆布和え いももち	牛乳,豚肉, かまぼこ(卵不使用), 油揚げ,塩昆布	うどん,油,さとう, 白すりごま, じゃがいも,でんぷん, 小麦粉	干しいたけ,にんじん, たまねぎ,長ねぎ, キャベツ,かぶ	657	20.6	
27 木	牛乳	ごはん	ちぐさ焼き 野菜のごま和え みそ汁	牛乳,鶏肉,芽ひじき, 卵,みそ	米,麦,油,さとう, 白すりごま, 白練りごま, じゃがいも	にんじん,たけのこ, こまつな,キャベツ, もやし,たまねぎ, しめじ	626	24.7	
28 金	牛乳	☆四7ル給食☆ 花野菜の カレーライス	カリカリサラダ りんご	牛乳,豚肉,ひよこまめ	米,麦,油,小麦粉, はちみつ,じゃがいも, さとう	しょうが,にんにく, たまねぎ,にんじん, ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ,もやし, こまつな,れんこん, りんご	709	21.4	
◎ 学校行事等の都合により、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	655	25.2
							3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	650	26.0