



2月学校給食献立予定表



令和4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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	鶏ごぼうピラフ 牛乳 団子スープ はるか	牛乳 鶏肉 豆腐	米 油 バター でんぷん はるさめ	にんにく ごぼう たまねぎ にんじん ホールコーン、 マッシュルーム パセリ はくさい えのきたけ ホールトマト しょうが 長ねぎ チンゲンサイ はるか	510	20.0
2 水	ごはん 牛乳 肉どうふ ツナサラダ	牛乳 豚肉 げずり節 豆腐 ツナ	米 油 さとう つきこんにやく	にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん もやし だいこん こまつな	566	23.6
3 木	【節分献立】 揚げいわしごはん 牛乳 三色漬け みそ汁 きなこ豆	牛乳 いわし 花かつお げずり節 みそ 大豆 きな粉	米 油 小麦 さとう でんぷん じゃがいも	しょうが かぶ かぶ(葉) にんじん レモン だいこん 長ねぎ	653	29.1
4 金	キャロットライス 牛乳 コーンサラダ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆	米 油 さとう バター 小麦 じゃがいも	にんじん パセリ キャベツ もやし 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	560	20.1
7 月	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 野菜の梅和え すまし汁	牛乳 鶏肉 げずり節	米 さとう でんぷん あられ麩	しょうが にんじん もやし キャベツ ねり梅 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな	531	22.7
8 火	野菜たっぷりビビンバ 牛乳 トックスープ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 さとう ごま油 トック	にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 もやし だいずもやし にんじん こまつな はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ	543	21.7
9 水	カレーうどん 牛乳 人参ドレッシングサラダ さつまスティック	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ	うどん 油 さとう でんぷん さつまいも	にんじん 干し椎茸 たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし ほうれんそう ホールコーン	587	20.9
10 木	豚肉のスタミナ丼 ワンタンスープ しゃきしゃきりんごゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 みそ	米 油 さとう ごま油 でんぷん ワンタン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし こまつな 干し椎茸 はくさい 長ねぎ チンゲンサイ りんご缶	621	23.5
14 月	鮭のクリームスパゲティ 牛乳 れんこんサラダ 豆乳ココアゼリー	牛乳 豆乳 鮭 寒天	スパゲティ 油 小麦 さとう	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	580	26.4
15 火	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ フルーツ和え	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	米 油 さとう はるさめ でんぷん ごま油	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ グリンピース キャベツ もやし こまつな パイン缶 りんご缶 みかん缶	633	23.1
16 水	ごはん 沢煮碗 牛乳 鶏の塩麴焼き ひじきの煮物	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 げずり節 豚肉 豆腐	米 油 さとう でんぷん 塩麴 サイモ コンニやく	にんじん 干しいたけ さやいんげん たけのこ えのきたけ こまつな 長ねぎ	593	26.8
17 木	あんかけチャーハン 牛乳 ささみと野菜のサラダ いよかん	牛乳 卵 豚肉 鶏ささみ	米 油 さとう でんぷん ごま油	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 キャベツ だいこん もやし いよかん	565	22.7
18 金	【食育の日】 ごはん たらのみそ焼き うの花 いなか汁 牛乳	牛乳 たら みそ 油揚げ ひじき おから げずり節	米 油 さとう ごま油 こんにやく さといも	しょうが にんじん 干しいたけ 長ねぎ ごぼう だいこん	589	27.3
21 月	ソース焼きそば 牛乳 わかめスープ パンチポテトビーンズ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ 大豆	中華めん 油 じゃがいも でんぷん	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし しょうが だいこん 長ねぎ	556	25.2
22 水	かやくごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 白菜スープ	牛乳 げずり節 豆腐 油揚げ あじ	米 油 さとう でんぷん	しょうが ごぼう れんこん 干しいたけ にんじん 万能ねぎ たまねぎ ビーマン はくさい ぶなしめじ 長ねぎ	582	26.6
24 木	【四フレ交流の日】 ターメリックライス ジョア ドライカレー プチトマト はっさく	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 げずり 節	米 油 オリーブ油 小麦	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん ホールコーン グリンピース ミントマット はっさく	633	20.4
25 金	ごはん 和風ハンバーグ 牛乳 じゃこ油揚げのサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 げずり 節 ひじき じゃこ わかめ 油揚げ みそ	米 油 さとう 生パン粉 でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ はくさい かぼちゃ	629	28.9
28 月	親子丼 牛乳 野菜のからし和え 野菜の葛汁	牛乳 鶏肉 げずり節 卵 豆腐	米 油 つきこんにやく さとう さつまいも でんぷん	にんじん 干しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	632	26.5

◎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	587	24.2
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

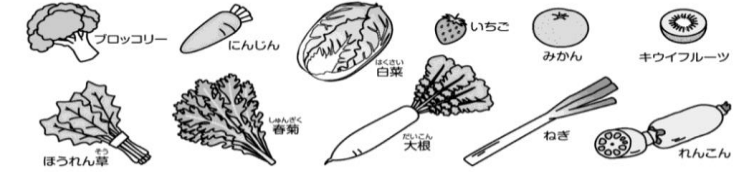
節分

大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきにつかわれる大豆は、日本に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。



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう



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。