

2月の給食献立予定表

令和5年

荒川区立赤土小学校

実施日 日 曜	献立名	飲用 牛乳	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	たんぱく質
1 木	ガーリックトースト ☆ブロッコリーのクリームシチュー くだもの(かんきつ系)	○	牛乳,鶏肉,白いんげん, 生クリーム	胚芽食パン,バター,油, 小麦粉,じゃがいも	にんにく,パセリ,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム水煮, ブロッコリー,くだもの	606	24.2
2 金	節分ご飯 いわしの竜田揚げ 野菜のゆかり和え すまし汁 ＜節分献立＞	○	牛乳,大豆,油揚げ,いわし, けずり節,昆布, カットわかめ	米,油,でんぷん,さとう,麩	にんじん,さやえんどう, しょうが,キャベツ,もやし, ゆかり,えのきたけ,長ねぎ	632	27.0
5 月	大豆入りドライカレー ツナと大根のサラダ くだもの(かんきつ系)	○	牛乳,鶏肉,大豆,ツナ	米,押麦,油,小麦粉,ごま, さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, セロリー,にんじん,だいこん, キャベツ,きゅうり,みかん	603	24.1
6 火	ご飯 ししゃもの香味揚げ はりはり漬け 具沢山みそ汁	○	牛乳,ししゃも,あおのり, みそ	米,油,でんぷん,小麦粉, ごま油,三温糖, じゃがいも	切干し大根,にんじん,きゅうり, もやし,だいこん,たまねぎ,ホー ルコーン	595	20.9
7 水	マーボーライス にらたまスープ いちご ＜いちご・食べ比べ＞	○	牛乳,鶏肉,大豆,豆腐,みそ, 卵	米,押麦,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,長ねぎ,にら, にんじん,いちご	632	26.9
8 木	わかめご飯 肉じゃが 青菜のおろしポン酢	○	牛乳,炊き込みわかめ, 鶏肉	米,油,つきこんにゃく, じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,こまつな, もやし,えのきたけ,だいこん, レモン	596	20.9
9 金	ミルクパン ★こまったさんのハンバーグ レモンドレッシングのサラダ いんげん豆のクリームスープ ＜★フックメニュー＞	○	牛乳,豚肉,白いんげん, 生クリーム	ミルクパン,油,パン粉, さとう,じゃがいも, バター	たまねぎ,にんじん,キャベツ, きゅうり,もやし,ホールコーン, レモン,しょうが,にんにく, パセリ	590	25.6
13 火	麦ご飯 ひじき入り卵焼き じゃこサラダ じゃがいものみそ汁	○	牛乳,鶏肉,ひじき,卵, ちりめんじゃこ,みそ	米,押麦,油,さとう,ごま, ごま油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ, 干しいたけ,もやし,だいこん, こまつな	608	28.4
14 水	パンネのミートソースがけ コールスローサラダ ★ルルとらうのココアホットケーキ風 ＜★フックメニュー＞	○	牛乳,鶏肉,大豆,豆乳	パンネ,油,さとう,小麦粉, はちみつ	にんにく,セロリー,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム缶, ホールのトマト,トマトピューレ, キャベツ,きゅうり	613	23.8
15 木	ほたての炊き込みご飯 ☆鶏のから揚げ さつま芋のみそ汁	○	牛乳,鶏肉,刻み昆布, 油揚げ,貝柱,鶏肉, みそ	米,油,すりごま,でんぷん, じゃがいも	干しいたけ,にんじん, しょうが,にんにく,だいこん, たまねぎ,ホールコーン	606	30.3
16 金	☆チキンときのこのカレーライス 野菜のごまドレサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳,鶏肉,ヨーグルト	米,押麦,じゃがいも, バター,油,小麦粉,さとう, ごま,三温糖,ねりごま, ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ, マッシュルーム缶,しめじ,エリ ンギ,にんじん,トマトピューレ, 黄桃缶,パイン缶,みかん缶,いち ご,きゅうり,もやし,キャベツ	640	20.6
19 月	☆キムチチャーハン ☆トックスープ 小魚のスパイシー揚げ	○	牛乳,豚肉,鶏肉,わかさぎ	米,油,ごま,トック,ごま油, 小麦粉,でんぷん	にんにく,にんじん,ピーマン, 白菜キムチ,しょうが,はくさい, だいこん,こまつな	608	25.4
20 火	ご飯 信州サーモンの漬け焼き ひじきの煮物 生揚げのみそ汁	○	牛乳,サーモン,ひじき, 油揚げ,大豆,生揚げ, みそ	米,さとう,油, つきこんにゃく	しょうが,長ねぎ,干しいたけ, にんじん,れんこん,ごぼう,こま つな	615	28.2
21 水	ぶどうパン あったかポトフ コーンサラダ	○	牛乳,鶏肉	ぶどうパン,油, じゃがいも,さとう	にんにく,セロリー,にんじん, たまねぎ,こまつな,キャベツ, ホールコーン	581	21.7
22 木	五目豆腐丼 ほうれん草のスープ ごまミルクプリン	○	牛乳,鶏肉,豆腐,粉寒天, 生クリーム	米,押麦,油,さとう, でんぷん,ごま,ごま, 練りごま	にんにく,しょうが,干しいた け,にんじん,キャベツ,もやし,ほ うれんそう	607	26.6
26 月	ご飯 さばのピリ辛焼き わかめの和え物 みそ汁	○	牛乳,さば,カットわかめ, 油揚げ,みそ	米,油,さとう,ごま, ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ, キャベツ,きゅうり,もやし, たまねぎ,にんじん,こまつな	580	23.9
27 火	チキンライス 野菜スープ スイートパンプキン	○	牛乳,鶏肉,レンズまめ, 生クリーム	米,油,さつまいも, バター,さとう,水あめ	にんじん,たまねぎ,マッシュ ルーム缶,ホールコーン,キャベ ツ,にんにく,かぼちゃ	580	19.5
28 水	野菜そぼろ丼 白菜とわかめのスープ きなこもち	○	牛乳,鶏肉,卵,きな粉	米,押麦,さとう,油, ごま油,上新粉,白玉粉	しょうが,にんじん,切干し大根, こまつな,えのきたけ,はくさい	604	25.0
29 木	☆みそラーメン 青のりピーズポテト くだもの(かんきつ系)	○	牛乳,豚肉,みそ,粉かつお, 大豆,あおのり	むし中華めん,油, ごま油,じゃがいも, 小麦粉,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん, もやし,キャベツ,ホールコーン, 長ねぎ,にら,みかん	597	25.6

◎都合により、献立の内容や回数を変更する場合があります。

☆は1月のラッキー人参によるリクエストメニューです。