

2月 給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | 飲み物 | 赤のなかま (血や肉になる) | 黄色のなかま (熱や力のもとになる) | 緑のなかま (体の調子を整える) | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 |
|----|---|---------------------------|--|-----|--|--|---|---|
| | | 主食 | おかず・デザート | | | | | |
| 1 | 水 | ひじきご飯 | 呉汁 ふろふき大根の肉味噌かけ | 牛乳 | 牛乳、鶏肉、干ひじき(アヲハ釜、乾)、油揚げ、大豆(国産、乾)、鶏若鶏肉ひき肉 | 水稲穀粒(精白米)、上白糖、板こんにゃく、大豆油、白ごま(すり) | にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな | 577 kcal 23.6 g 19.9 g 82.0 g |
| 2 | 木 | ～節分メニュー～ いわしごはん | 豚汁 きな粉大豆 | 牛乳 | 牛乳、まいわし、豚肉、木綿豆腐、大豆(国産、乾)、きな粉(大豆) | 水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、揚げ油、上白糖、じゃがいも、板こんにゃく、ごま油 | しょうが、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな | 599 kcal 24.8 g 20.4 g 85.6 g |
| 5 | 月 | ごはん | 鶏の塩こうじスープ さかなとじゃがいものさいころ揚げ ポンカン | 牛乳 | 牛乳、ホキ、鶏肉、木綿豆腐 | 水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、上白糖、アーモンド(乾)、米こうじ | しょうが、ねぎ、にんじん、干し椎茸、はくさい、しょうが、ほんかん M | 588 kcal 21.7 g 16.3 g 94.4 g |
| 6 | 火 | チキンカレーライス | バンバンジーサラダ いよかん | 牛乳 | 牛乳、鶏肉、鶏肉ささ身 | 水稲穀粒(精白米)、大豆油、じゃがいも、はちみつ、炒め油、薄力粉、有塩バター、上白糖、三温糖、ごま油、ごま(いり) | しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、チャツネ、しょうが、きゅうり、キャベツ、とうもろこし缶詰(ホ-ル)、いよかん 2L | 673 kcal 23.1 g 19.8 g 107.7 g |
| 7 | 水 | シュガーコッペ | ポークビーンズ バジルドレッシングサラダ | 牛乳 | 牛乳、ベーコン、豚肉、いんげんまめ(乾) | コッペパン 40g、コッペパン 50g、コッペパン 60g、上白糖、ソフトタイプマーガリン、じゃがいも、大豆油 | 玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶詰(ホ-ル)、トマトフォンデュ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし缶詰(ホ-ル)、にんにく(りん茎) | 579 kcal 22.3 g 22.4 g 81.7 g |
| 8 | 木 | ごはん | 五目肉じゃが 青菜の磯和え | 牛乳 | 牛乳、豚肉、油揚げ、ほしのり | 水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、白ごま(いり) | 玉葱、にんじん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、こまつな、キャベツ、えのきたけ | 587 kcal 21.9 g 15.8 g 97.8 g |
| 9 | 金 | 釜まぜビビンバ | 豆腐と春雨のスープ わかさぎの衣揚げ | 牛乳 | 牛乳、鶏肉、わかさぎ、たまご、調理用牛乳 | 水稲穀粒(精白米)、大豆油、上白糖、ごま油、普通はるさめ(乾)、かたくり粉、マヨネーズ(全卵型)、薄力粉、揚げ油 | しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、こまつな、もやし、干し椎茸、はくさい、しょうが | 581 kcal 22.9 g 18.2 g 85.1 g |
| 13 | 火 | そばろごはん | 冬野菜の味噌汁 鮭のネギ塩焼き | 牛乳 | 牛乳、鶏肉、たまご、鮭 | 水稲穀粒(精白米)、上白糖、大豆油、ごま油 | しょうが、えだまめ(冷凍)、玉葱、ねぎ、にんにく(りん茎)、レモン(果汁、生)、あさつき、だいこん、ほうれんそう | 586 kcal 31.2 g 17.3 g 77.9 g |
| 14 | 水 | スパゲティ・ミートソース | にんじんドレッシングサラダ ミルクココアプリン | 牛乳 | 牛乳、鶏肉、大豆(国産、乾)、調理用牛乳、豆乳、寒天、クリーム(乳脂肪) | スパゲッティ ハーフ、大豆油、薄力粉、上白糖、オリーブ油、はちみつ | にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、しょうが、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ダイス)、キャベツ、きゅうり、だいこん | 582 kcal 22.4 g 19.8 g 80.8 g |
| 15 | 木 | チーズトースト | 和風ミネストローネ 温野菜のガーリックドレッシング みかんゼリー | 牛乳 | 牛乳、粉チーズ、ベーコン、寒天 | 食パン 40g、食パン 50g、食パン 60g、有塩バター、さつまいも、三温糖、大豆油、おおむぎ(押麦)、上白糖 | ブロッコリー、にんじん、キャベツ、えだまめ(冷凍)、玉葱、にんにく(りん茎)、だいこん、しょうが汁、ねぎ、パルツァング濃縮還元ジュース | 585 kcal 20.7 g 21.2 g 83.4 g |
| 16 | 金 | 炊き込みいなり | たまごの味噌汁 五目豆 | 牛乳 | 牛乳、油揚げ、鶏肉、たまご、大豆(国産、乾)、角切り昆布 | 水稲穀粒(精白米)、三温糖、板こんにゃく | にんじん、えのきたけ、玉葱、こまつな、ごぼう、れんこん | 580 kcal 26.1 g 19.1 g 81.4 g |
| 19 | 月 | みそカレー牛乳ラーメン | ぶり辛ししゃも りんごヨーグルト | 牛乳 | 牛乳、豚肉、カットわかめ、調理用牛乳、ししゃも(生干し)、ヨーグルト(全脂無糖) | むし中華めん(油付き)、ごま油、白ごま(練り)、白ごま(いり)、上白糖 | にんじん、もやし、干し椎茸、ねぎ、とうもろこし缶詰(ホ-ル)、にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、りんご(缶詰) 角切り | 613 kcal 31.1 g 20.2 g 79.2 g |
| 20 | 火 | ハニートースト | ホタテチャウダー わかめとツナのサラダ | 牛乳 | 牛乳、ベーコン、ほたてが、調理用牛乳、まぐろ缶詰(油漬フレーク付)、カットわかめ | 食パン 40g、食パン 50g、食パン 60g、有塩バター、はちみつ、じゃがいも、大豆油、薄力粉、上白糖、白ごま(いり) | 玉葱、にんじん、グリーンピース(冷凍)、だいこん、きゅうり | 581 kcal 21.8 g 27.9 g 68.0 g |
| 21 | 水 | ごはん | 肉豆腐 野菜の一味風味 | 牛乳 | 牛乳、豚肉、木綿豆腐 | 水稲穀粒(精白米)、糸こんにゃく、じゃがいも、大豆油、三温糖 | にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、キャベツ、もやし、とうもろこし缶詰(ホ-ル) | 586 kcal 22.5 g 15.6 g 96.5 g |
| 22 | 木 | ごはん | もずくスープ 鯖の味噌煮 ポン酢ドレッシングサラダ | 牛乳 | 牛乳、まさば、鶏肉、沖繩もずく(塩蔵、塩抜き)、絹ごし豆腐、たまご | 水稲穀粒(精白米)、三温糖、ごま油、上白糖、ごま(いり)、かたくり粉 | しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、にんにく(りん茎)、しょうが | 593 kcal 29.1 g 18.6 g 79.0 g |
| 26 | 月 | きのこピラフ | たらのトマトソース焼き 冬野菜のパスタスープ | 牛乳 | 牛乳、鶏肉、まだら、ピザ用チーズ | 水稲穀粒(精白米)、炒め油、有塩バター、オリーブ油、マカロニ・スパゲッティ | にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、エリンギ、ぶなしめじ、トマト缶詰(ホ-ル)、かぶ、かぶ(葉)、はくさい、しょうが | 574 kcal 31.7 g 13.1 g 86.5 g |
| 27 | 火 | ごはん | 味噌汁 干草焼 野菜のピリ辛和え | 牛乳 | 牛乳、カットわかめ、たまご、鶏肉、ちりめんじゃこ | 水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、大豆油、上白糖 | えのきたけ、ねぎ、にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、キャベツ、もやし、とうもろこし缶詰(ホ-ル) | 579 kcal 25.1 g 17.3 g 86.1 g |
| 28 | 水 | 高菜チャーハン | わかめスープ 春巻き | 牛乳 | 牛乳、たまご、豚肉、カットわかめ | 水稲穀粒(精白米)、炒め油、白ごま(いり)、ごま油、三温糖、かたくり粉、春巻きの皮、薄力粉、揚げ油 | にんにく(りん茎)、しょうが、にんじん、たかな漬、ねぎ、もやし、キャベツ、たけのこ、干し椎茸、えのきたけ、しょうが | 579 kcal 19.6 g 20.2 g 83.9 g |
| 29 | 木 | ～北海道八雲町のホタテを使用！～ 帆立ごはん | せんべい汁 胡麻和え | 牛乳 | 牛乳、油揚げ、ほたてが、鶏肉 | 水稲穀粒(精白米)、ごま(ねり)、上白糖、白ごま(すり)、大豆油、南部せんべいごま入り | にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、ごぼう、ぶなしめじ、だいこん、ねぎ | 592 kcal 23.8 g 18.2 g 88.2 g |

※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

※日本食品標準成分表が改訂されました。そのため、栄養価の算出方法が変わり、従来と比較して、より正確なものに近い数値となりました。毎月お配りしている献立表の中でお示している、エネルギーとたんぱく質の値が、以前に比べ低くなっているかと思われている方もいらっしゃると思いますが、子どもたちへの提供量は変わっておりませんので、ご安心ください。