

## 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 (熱や力のものになる)	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						
2	月	ごはん	ちゃんこ煮 ゆず香和え くだもの	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,冷凍絹厚揚げ	精白米,三温糖	しょうが,にんじん,はくさい,ごぼう,ぶなしみじ,干し椎茸,ねぎ,だいこん,にんじん,きゅうり,ゆず,オレンジ	575 kcal 22.1 g 17.6 g 84.9 g	
3	火	~節分メニュー~ イワシのかば焼き丼	オニカマぼご汁 きなこ豆	牛乳	飲用牛乳,いわし,かまぼこ,いり大豆(黄大豆),きな粉(大豆)	精白米,大豆油,薄力粉,かたくり粉,三温糖,ごま(いり),黒砂糖	しょうが,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	668 kcal 30.2 g 20.7 g 91.2 g	
4	水	セルフオムライス	ABCマカロニスープ フルーツミルク寒天	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,たまご,ベーコン,豚肉,粉寒天,調理用牛乳	精白米,有塩バター,大豆油,三温糖,マカロニ,じゃがいも,上白糖	トマトジュース,ににく,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),青ビーマン,キャベツ,みかん缶,黄桃缶	622 kcal 25.8 g 20.0 g 88.7 g	
5	木	ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め 野菜のアーモンド和え くだもの	牛乳	飲用牛乳,冷凍絹厚揚げ,豚肉	精白米,三温糖,大豆油,ごま油,かたくり粉,アーモンド クラッシュ	キャベツ,玉葱,たけのこ,にんじん,干し椎茸,ににく,しょうが,チングンツアイ,きゅうり,もやし,いちご	587 kcal 22.1 g 19.3 g 84.2 g	
6	金	あしたばパン	メジマグロのカレーメンチカツ かきたま汁 ハーフフルーツレモンゼリー	牛乳	飲用牛乳,メジマグロのミンチ,鶏肉ひき肉,大豆(国産,乾),鶏肉,たまご,粉寒天	あしたばパン,パン粉,薄力粉,揚げ油,かたくり粉,上白糖,はちみつ	玉葱,ににく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),玉葱,ねぎ,こまつな,レモン	628 kcal 29.0 g 23.2 g 76.1 g	
9	月	スペイシーピラフ	ししゃものパン粉焼き レンズ豆のスープ	牛乳	飲用牛乳,ウインナー,ししゃも,パルメザンチーズ,ベーコン,レンズ豆(乾)	精白米,大豆油,有塩バター,オリーブ油,パン粉,じゃがいも	ににく,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),青ビーマン,ににく,かぶ,トマト缶詰,セロリー,しょうが	631 kcal 25.2 g 24.5 g 80.2 g	
10	火	キムチと卵のごはん	はるさめスープ ごま団子	牛乳	飲用牛乳,豚肉,たまご,鶏肉,こしあん	精白米,大豆油,三温糖,普通はるさめ(乾),上白糖,白玉粉,上新粉,ごま(いり),揚げ油	ににく,しょうが,はくさい(キムチ漬け),大根(たくあん塩押漬,こねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな,はくさい,干し椎茸	666 kcal 23.1 g 21.7 g 95.7 g	
11	水	建国記念日							
12	木	昆布ごはん	いかの香味焼き 豆乳仕立ての野菜汁 くだもの	牛乳	飲用牛乳,刻み昆布,油揚げ,いか,鶏肉,豆乳	精白米,三温糖,白ごま(いり),ごま油,さといも	にんじん,干し椎茸,さやいんげん,しょうが,ににく,ねぎ,だいこん,えのきたけ,こまつな,いちご	568 kcal 28.7 g 14.4 g 81.7 g	
13	金	白菜とベーコンの 和風クリームパスタ	ほうれん草サラダ ショコラケーキ	牛乳	飲用牛乳,ベーコン,鶏肉,むきえび,調理用牛乳,豆乳,生クリーム,まぐろ缶詰,たまご,ひよこまめ(乾)	スパゲッティ ハーフ,大豆油,有塩バター,炒め油,薄力粉,三温糖,ごま油,コーティングチョコレート,チョコチップ,無塩バター,上白糖	にんじん,玉葱,はくさい,ぶなしみじ,キャベツ,ほうれんそう,とうもろこし(冷凍),バナナ	688 kcal 25.1 g 29.4 g 79.6 g	
16	月	えびクリームライス	花野菜サラダ カリポリリさつまいも	牛乳	飲用牛乳,ベーコン,鶏肉,むきえび,調理用牛乳,生クリーム,ピザチーズ	精白米,有塩バター,大豆油,薄力粉,三温糖,さつまいも,揚げ油,水あめ(酸糖化)	にんじん,ににく,しょうが,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ	670 kcal 21.2 g 22.9 g 96.7 g	
17	火	わかめごはん	揚げだし豆腐 冬野菜の旨煮	牛乳	飲用牛乳,炊き込みわかめ,押し豆腐,さつま揚げ	精白米,かたくり粉,薄力粉,揚げ油,三温糖,板こんにゃく,さといも,大豆油	だいこん,にんじん,ごぼう,れんこん,干し椎茸	571 kcal 19.6 g 14.5 g 90.7 g	
18	水	チリビーンズドック	鶏と白菜の塩こうじスープ くだもの	牛乳	飲用牛乳,豚ひき肉,大豆(国産,乾),ウインナー,ピザ用チーズ,鶏肉,木綿豆腐	ミルクパン,三温糖,薄力粉,ごま油	ににく,しょうが,玉葱,はくさい,だいこん,にんじん,こまつな,オレンジ	604 kcal 28.2 g 28.2 g 61.6 g	
19	木	きのこの炊き込みごはん	さばのににく味噌焼き のつべい汁 くだもの	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,さば,焼き竹輪,鶏肉	精白米,三温糖,ごま油,ごま(いり),さといも,かたくり粉	にんじん,ぶなしみじ,干し椎茸,さやいんげん,ににく,ねぎ,だいこん,にんじん,こまつな,いちご	601 kcal 28.3 g 20.3 g 76.2 g	
20	金	~Bookメニュー~ かき玉うどん	青菜のごま和え ゆきんこの雪のおやつ	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,たまご,筍かまぼこ,冷凍わかめ,豆乳	冷凍細うどん 給食,大豆油,白ごま(いり),白ごま(すり),三温糖,薄力粉,上白糖,米ぬか油,粉糖	にんじん,干し椎茸,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,バナナ	570 kcal 25.1 g 21.2 g 69.9 g	
23	月	天皇誕生日							
24	火	ごはん	ぎんだらの煮つけ けんちん汁 切り干し大根とツナの和え物	牛乳	飲用牛乳,ぎんだら,木綿豆腐,鶏肉,まぐろ缶詰,塩昆布	精白米,三温糖,かたくり粉,板こんにゃく,ごま油	しょうが,だいこん,ごぼう,にんじん,えのきたけ,ねぎ,こまつな,切干したいこん,きゅうり,もやし,レモン	611 kcal 24.7 g 23.2 g 79.4 g	
25	水	中華炊き込みおこわ	肉団子の甘酢あんかけ 糸寒天の中華和え	牛乳	飲用牛乳,焼き豚,油揚げ,豚ひき肉,たまご,調理用牛乳,糸寒天,生わかめ	精白米,もち米,ごま油,大豆油,パン粉,三温糖,かたくり粉,上白糖	たけのこ(水煮),にんじん,干し椎茸,玉葱,にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,赤ビーマン,きゅうり,もやし	631 kcal 26.0 g 20.8 g 86.6 g	
26	木	手作りいちごジャムパン	えび入りワンタンスープ ひよこ豆サラダ	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,むきえび,木綿豆腐,ひよこまめ(乾)	ミルクパン,三温糖,ワンタンの皮,ごま油,大豆油	いちご,レモン,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,きゅうり,どうもろこし(冷凍),ににく,にんじん	581 kcal 24.4 g 20.3 g 76.4 g	
27	金	ごはん	ヤンニヨムチキン わかめスープ ほうれん草のナムル	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,生わかめ	精白米,かたくり粉,薄力粉,揚げ油,三温糖,ごま油,じゃがいも,糸こんにゃく,白ごま(いり)	ににく,えのきたけ,ねぎ,キャベツ,ほうれんそう,にんじん,もやし,しょうが	610 kcal 22.3 g 22.0 g 80.8 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と思っている方もいらっしゃるかと思いますが、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。