

## 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	黄色のなかま	緑のなかま	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		(血や肉になる)	(熱や力のもとになる)	(体の調子を整える)	
1	水	ごはん	ニラ玉スープ 油淋鶏 ナムル	牛乳	牛乳、木綿豆腐、たまご、鶏肉	精白米、かたくり粉、油、上白糖、ごま油、三温糖、白ごま	にら、にんじん、しょうが、ねぎ、にんにく(りん茎)、もやし、きゅうり、こまつな	640 kcal 26.1 g 25.8 g 78.0 g
2	木	ごはん	けんちん汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め	牛乳	牛乳、生揚げ、豚肉、木綿豆腐、鶏肉	精白米、上白糖、油、ごま油、かたくり粉、板こんにゃく	キャベツ、玉葱、たけのこ、にんじん、干し椎茸、にんにく(りん茎)、しょうが、チンゲンツァイ、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、こまつな	649 kcal 28.9 g 24.4 g 84.1 g
3	金	～節分メニュー～ いわしごはん	豚汁 きな粉大豆	牛乳	牛乳、いわし、豚肉、木綿豆腐、大豆(国産、乾)、きな粉(大豆)	精白米、かたくり粉、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	672 kcal 29.4 g 24.3 g 90.3 g
6	月	麻婆丼	もやしの中華和え みかんゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、冷凍わかめ、寒天	精白米、油、上白糖、かたくり粉、ごま油、白ごま	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、たけのこ(ゆで)、にんじん、干し椎茸、しょうが、にら、もやし、きゅうり、パルツォリツジ濃縮還元ジュース、温州蜜柑缶詰(果肉)	567 kcal 20.9 g 15.1 g 92.4 g
7	火	ごはん	揚げじゃがいものそぼろ ゆずドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、豚肉	精白米、じゃがいも、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、上白糖	にんじん、玉葱、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、グリーンピース(ゆで)、もやし、きゅうり、こまつな、ゆず(果汁、生)	588 kcal 20.0 g 18.4 g 95.4 g
8	水	ビスキュイパン	チキンポトフ 果物	牛乳	牛乳、たまご、鶏肉、いんげんまめ(乾)	丸パン、上白糖、アーモンド(乾)、薄力粉、有塩バター、油、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ	いちごジャム(低糖度)、にんにく(りん茎)、にんにく(りん茎)、玉葱、ぶなしめじ、しょうが、こまつな、デコポン	600 kcal 22.6 g 23.0 g 82.8 g
9	木	ごはん	味噌汁 さばの塩焼き～おろしソース～ 青菜の磯和え	牛乳	牛乳、まさば、きざみのり	精白米、三温糖、白ごま、上白糖	ほうれんそう、もやし、えのきたけ、ねぎ、にんにく(りん茎)、しょうが、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん	561 kcal 28.8 g 18.0 g 72.7 g
10	金	スパゲティ・カレーミートソース	コロコロサラダ 果物	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆(国産、乾)	スパゲッティ、油、薄力粉、上白糖、じゃがいも	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)、きゅうり、とうもろこし缶詰(缶)、いちご2L	532 kcal 21.1 g 16.9 g 79.1 g
13	月	チョコチップパン	肉団子スープ わかさぎのから揚げ	牛乳	牛乳、ベーコン、鶏肉、たまご、わかさぎ	チョコチップパン、油、じゃがいも、パン粉(生)、かたくり粉	キャベツ、にんじん、玉葱、しょうが、しょうが(生)	655 kcal 30.0 g 28.1 g 76.7 g
14	火	そぼろごはん	冬野菜の味噌汁 鮭のネギ塩焼き	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、鮭	精白米、上白糖、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、ごぼう、えのきたけ、ほうれんそう	584 kcal 31.4 g 17.4 g 77.5 g
15	水	ごはん	炒り鶏 ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、生揚げ	精白米、じゃがいも、板こんにゃく、油、三温糖、ごま油、上白糖、白ごま	にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、もやし、きゅうり、こまつな、しょうが、にんにく(りん茎)	589 kcal 22.5 g 19.0 g 88.7 g
16	木	そばめし	中華風たまごスープ 白菜のナムル	牛乳	牛乳、豚肉、たまご	精白米、油、むし中華めん(油付き)、有塩バター、かたくり粉、ごま油、三温糖、白ごま	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし缶詰(缶)、とうもろこし缶詰(缶)、はくさい、もやし、きゅうり	555 kcal 20.8 g 17.6 g 82.6 g
17	金	ひじきご飯	ふろふき大根の肉味噌かけ 真汁	牛乳	牛乳、鶏肉、干ひじき(天日釜、乾)、油揚げ、大豆(国産、乾)、鶏肉	精白米、上白糖、板こんにゃく、油、白ごま	にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	592 kcal 24.4 g 21.1 g 81.3 g
20	月	ごはんキムムッチ	肉豆腐 果物	牛乳	牛乳、焼きのり、豚肉、木綿豆腐、紋り	精白米、ごま油、上白糖、系こんにゃく、油、三温糖	にんにく(りん茎)、にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、みかん S	594 kcal 24.8 g 18.4 g 87.9 g
21	火	ガーリックトースト	ミネストローネ 温野菜ガーリックドレッシング 果物	牛乳	牛乳、ベーコン、ウィンナー、レンズまめ(乾)	ソフトフランスパン、有塩バター、油、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、さつまいも、三温糖	にんにく(りん茎)、パセリ、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリー、トマト缶詰(ダイス)、しょうが、プロッコリー、えだまめ(冷凍)、ほんかんM	596 kcal 20.8 g 23.5 g 83.4 g
22	水	チキンカレーライス	にんじんドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳、鶏肉、ヨーグルト(全脂無糖)	精白米、油、じゃがいも、はちみつ、薄力粉、有塩バター、上白糖、オリーブ油	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、パンアップル(缶詰)、温州蜜柑缶詰(果肉)、もも(缶詰果肉)、レモン(果汁、生)、キャベツ、きゅうり、だいこん	688.0 kcal 18.7 g 22.7 g 109.7 g
24	金	ごはん	のっぺい汁 ぶりのカレーマヨ焼き 野菜炒め	牛乳	牛乳、ぶり、ベーコン、油揚げ、鶏肉	精白米、マヨネーズ(全卵型)、パン粉(乾燥)、油、かたくり粉、さといも	にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、青ピーマン、だいこん、ほうれんそう	659.0 kcal 27.7 g 28.4 g 76.2 g
27	月	きんぴらごはん	どさんこ汁 鮭の塩焼き	牛乳	牛乳、豚肉、木綿豆腐、カットわかめ、鮭	精白米、しらたき、ごま油、上白糖、じゃがいも、有塩バター	ごぼう、にんじん、とうもろこし缶詰(缶)、ねぎ	619 kcal 34.5 g 18.5 g 84.2 g
28	火	～Bookメニュー～ しょうゆラーメン	新じゃがいもの唐揚げ 果物	牛乳	牛乳、なると、豚肉、うずら卵(水煮缶詰)、あおのり	むし中華めん(油付き)、ごま油、かたくり粉、油、じゃがいも	こまつな、しょうが、にんにく(りん茎)、もやし、にんじん、ねぎ、りんご 36玉	640 kcal 24.9 g 18.7 g 95.3 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。