

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)
		しやしやく 主食	おかず・デザート				
3	月	せつぶん ～節分メニュー～ いわしのひつまぶし	ごじる 呉汁 くだもの 果物	牛乳	牛乳、いわし、大豆(国産、乾)、鶏肉、油揚げ	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、揚げ油、上白糖、白ごま(いり)、白ごま(すり)	しょうが、蕨ねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、りんご 36玉
4	火	ツナとコーンのピラフ	A B C スープ じゃがいものハニーサラダ	牛乳	牛乳、まぐろ缶詰(水煮フルークイ)、ベーコン	水稲穀粒(精白米)、炒め油、有塩バター、揚げ油、じゃがいも、はちみつ、マカロニ・スパゲッティ	玉葱、赤ピーマン、とうもろこし缶詰(赤・緑)、にんじん、きゅうり、キャベツ、にんじん、キャベツ、エリンギ、しょうが、パセリ
5	水	まいぼーどん 麻婆丼	ごまだれ海藻サラダ くだもの 果物	牛乳	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、白ごま(いり)、ごま(ねり)	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、キャベツ、きゅうり、もやし、いちご 2L
6	木	わかめごはん	ごもくにく 五目肉じゃが ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、わかめごはんの素、豚肉、油揚げ	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、系こんにゃく、上白糖、ごま油、ごま(いり)	玉葱、にんじん、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)
7	金	ポークカレーライス	コロコロサラダ みかんヨーグルト	牛乳	牛乳、豚肉、ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米)、炒め油、じゃがいも、はちみつ、薄力粉、有塩バター、大豆油、上白糖	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、ほうれんそう、きゅうり、とうもろこし缶詰(赤・緑)、温州蜜柑缶詰(果肉)、レモン(果汁、生)
10	月	かき揚げうどん	しょうがドレッシングサラダ くだもの 果物	牛乳	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、干ひじき(アヲヒサ釜、乾)、たまご	冷凍細うどん 給食、三温糖、さつまいも、薄力粉、かたくり粉、炒め油、ごま油、上白糖、ごま(いり)	にんじん、ねぎ、玉葱、青ピーマン、もやし、きゅうり、こまつな、しょうが、にんにく(りん茎)、いちご 2L
11	火	けんこくきねんび 建国記念日					
12	水	キムチチャーハン	ちゅうか 中華わかたまスープ はるまき 春巻き	牛乳	牛乳、豚肉、カットわかめ、絹ごし豆腐、たまご	水稲穀粒(精白米)、炒め油、ごま油、三温糖、かたくり粉、春巻きの皮、薄力粉、揚げ油	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、青ピーマン、もやし、キャベツ、たけのこ、干し椎茸、とうもろこし缶詰(赤・緑)、玉葱、しょうが
13	木	ごはん	みそしる 味噌汁 にわとり 鶏の照り焼き やさい 野菜の一味風味	牛乳	牛乳、鶏肉	水稲穀粒(精白米)	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし缶詰(赤・緑)、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ
14	金	チョコチップパン	ミネストローネ ししゃものパン粉焼き くだもの 果物	牛乳	牛乳、ベーコン、せん切り、ウィンナー、レンズまめ(乾)、ししゃも(生干し)、あおのり、パルメザンチーズ	チョコチップパン、炒め油、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ(全卵型)、パン粉(乾燥)	にんにく(りん茎)、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、デコボン
17	月	ごはん	みそしる 味噌汁 ぶたにく 豚肉のみそ焼き やさい 野菜のちりめん和え	牛乳	牛乳、豚ロース、ちりめんじゃこ	水稲穀粒(精白米)、三温糖、炒め油、ごま油	しょうが、にんにく、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ
18	火	みそラーメン	シューマイ くだもの 果物	牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉	むし中華めん(油付き)、ごま油、白ごま(すり)、白ごま(練り)、かたくり粉、しゅうまいの皮	にんじん、もやし、干し椎茸、ねぎ、とうもろこし缶詰(赤・緑)、きくらげ(乾)、ほうれんそう、にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、玉葱、しょうが、ねぎ、干し椎茸、みかん S
19	水	ナン	バターチキンカレー にんじんドレッシングサラダ グレープゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、ヨーグルト(全脂無糖)、クリーム(乳脂肪)、寒天	ナン、炒め油、有塩バター、上白糖、オリーブ油	玉葱、にんにく(りん茎)、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ぶどう(濃縮還元ジュース)、アロエ缶
20	木	ぎゅうどん 牛丼	みそしる 味噌汁 あおな 青菜の磯和え くだもの 果物	牛乳	牛乳、和牛、きざみのり、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、しらたき、上白糖、白ごま(いり)、じゃがいも	玉葱、ねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、いちご 2L
21	金	ひじきご飯	みそしる 味噌汁 鮭のネギ塩焼き	牛乳	牛乳、鶏肉、干ひじき(アヲヒサ釜、乾)、油揚げ、大豆(国産、乾)、ぎんざけ(養殖)、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、上白糖、ごま油、ごま(いり)	にんじん、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、えのきたけ
25	火	～Bookメニュー～ メキシカンピラフ	こんにやくサラダ パーティーのドーナッツ	牛乳	牛乳、鶏肉、ウィンナー、冷凍わかめ、たまご、豆乳	水稲穀粒(精白米)、炒め油、有塩バター、系こんにゃく、白ごま(いり)、大豆油、上白糖、薄力粉、揚げ油、粉糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、青ピーマン、とうもろこし缶詰(赤・緑)、キャベツ、きゅうり、もやし
26	水	ごはん	かきたま汁 あつあ 厚揚げと豚肉の味噌炒め	牛乳	牛乳、生揚げ、豚肉、絹ごし豆腐、たまご	水稲穀粒(精白米)、上白糖、炒め油、ごま油、かたくり粉	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、エリンギ、ねぎ、こまつな
27	木	ごはん	みそしる 味噌汁 さかなの西京焼き ゆで野菜からし醤油和え	牛乳	牛乳、ぎんだら、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、上白糖	キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、ねぎ
28	金	クロックムッシュ	グイヤベース ジャーマンポテト くだもの 果物	牛乳	牛乳、調理用牛乳、たまご、ボンレスハムスライス、スライスチーズ、むきえび、いか、たら、ベーコン	国内産小麦粉食パン、上白糖、有塩バター、薄力粉、オリーブ油、じゃがいも、炒め油	キャベツ、にんじん、玉葱、セロリー、トマト缶詰(ダイス)、にんにく(りん茎)、しょうが、ぶなしめじ、パセリ、せとか

※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、エネルギーとたんばく質の値が、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。