



献立予定表



令和6年 2月分

荒川区立第五峡田小学校

実施日 日 曜	献立名	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 木	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン ビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 チーズ 大豆	黒砂糖パン じゃがいも バター 油 小麦粉 オリーブ油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン えだまめ キャベツ	649	25.8
2 金	【3日:節分】 牛乳 福豆入りごはん いわしのさんが焼き みそ汁	牛乳 大豆 油揚げ いわし 鶏肉 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 油 でんぷん さとう じゃがいも	にんじん 長ねぎ しょうが しそ たまねぎ こまつな	626	28.3
5 月	牛乳 ぶた肉のうま煮丼 青菜のスープ グレープゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 粉寒天	精白米 米粒麦 油 つきこんにやく さとう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ チンゲンサイ ぶどうジュース	594	20.8
6 火	牛乳 麦入りごはん 韓国風肉じゃが 野菜のポン酢和え みかん	牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 油 じゃがいも つきこんにやく 三温糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら はくさい こまつな もやし レモン みかん	582	19.8
7 水	牛乳 ハニートースト ポークビーンズ じゃこサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	食パン バター はちみつ 小麦粉 油 じゃがいも さとう ごま ごま油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュ ルーム しょうが トマトピューレ こま つな キャベツ	598	24.7
8 木	牛乳 麦入りごはん ぶりの照り焼き 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳 ぶり 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 ごま 練りごま 三温糖 ごま油	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ だいこん	615	27.6
9 金	牛乳 コック長自慢のホタテのクリームライス 鶏ささみの塩レモンサラダ いちご	牛乳 鶏肉 ホタテ いんげんまめ 生クリーム	精白米 バター 油 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが こまつな キャベツ もやし レモン いちご	635	24.6
13 火	【ブックメニュー】 「フンタバー6」より 牛乳 ココアパン □ミートローフ グリーンサラダ キャベツスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	ココアパン 生パン粉 さとう 油	にんじん たまねぎ ホールコーン こまつな キャベツ もやし レモン にんにく	594	27.6
14 水	【バレンタイン献立】 牛乳 チキンピラフ カレードレッシングのサラダ チョコバナナカップケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	精白米 バター 油 さとう 小麦粉 はちみつ チョコレート	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン キャベツ はちみつ パナナ	652	19.4
15 木	牛乳 麦入りごはん ししゃもと竹輪の2色揚げ 青菜のおろしポン酢和え みそ汁	牛乳 ししゃも 焼き竹輪 あおのり 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 でんぷん さとう じゃがいも	こまつな にんじん もやし えのきたけ だいこん はくさい	604	22.9
16 金	牛乳 親子丼 野菜のゆかり和え オレンジ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵	精白米 米粒麦 油 つきこんにやく さとう でんぷん	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし ゆかり オレンジ	602	26.3
19 月	【ブックメニュー】 「ぐいとぐらのすみれちゃん」より 牛乳 ミルクパン □かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ もやしスープ	牛乳 スキムミルク 粉チーズ 鶏肉	ミルクパン 油 じゃがいも でんぷん 小麦粉 パン粉	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん しょうが もやし	620	24.3
20 火	牛乳 麦入りごはん さばの韓国焼き ナムル トックスープ	牛乳 さば ひじき 鶏肉	精白米 米粒麦 さとう ごま ごま油 油 トック	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんじん こまつな はくさい だいこん	608	25.5
21 水	牛乳 鮭バターしょうゆごはん 五目豆腐 おかか和え	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 かつお節	精白米 バター ごま 油 じゃがいも しらたき 三温糖 ごま油	にんじん はくさい 長ねぎ たけのこ さやいんげん こまつな	659	29.0
22 木	【リクエスト給食】 牛乳 ★みそコーンラーメン じゃがいものハニーサラダ ★フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ 粉かつお	むし中華めん ごま油 油 じゃがいも はちみつ オリーブ油 さとう	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 きゅうり いちご みかん 黄桃	585	21.7
26 月	牛乳 ひじきごはん めかぶり入り和風卵焼き 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 芽ひじき 油揚げ 卵 豆腐 めかぶわかめ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも	にんじん しょうが だいこん こまつな	614	26.4
27 火	牛乳 麦入りごはん じゃこ入りふりかけ じゃがいものそぼろ煮 ツナと野菜の和風サラダ	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 塩昆布 豚肉 ツナ	精白米 米粒麦 三温糖 油 じゃがいも さとう でんぷん ごま	にんじん たまねぎ さやえんどう もやし だいこん きゅうり	655	27.4
28 水	【ブックメニュー】 「パンダのポンポン2 青空パーベキュー」より 牛乳 □海のしあわせカレーライス フレンチサラダ オレンジ	牛乳 いか むきえび めかじき	精白米 米粒麦 バター 油 小麦粉 でんぷん じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ もやし ホールコーン オレンジ	662	23.4
29 木	牛乳 ねぎ塩鶏丼 かきたま汁 りんご	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	精白米 米粒麦 油 ごま油 ごま すりごま でんぷん	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし にら レモン えのきたけ りんご	592	25.1

ホタテが無償で届きます。

◎2月は読書月間のため、ブックメニュー□を実施しています。

◎献立名が「太字」になっているものが行事食等になります。

◎学校行事や感染症等の影響により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

2月分 一日あたりの平均 618 24.8

中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0