



# 献立予定表



令和5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	体の調子をよくするもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 水	【ブックメニュー】「月ようびはなにたべる?」より 牛乳 チーズパン □ハニーレモンチキン ガーリックサラダ じゃがいものスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	チーズパン はちみつ さとう 油 じゃがいも	レモン にんじん もやし キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	597	28.3
2 木	牛乳 わかめごはん 肉じゃが煮 切干大根煮 みかん(甘平の予定)	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 焼き竹輪	精白米 ごま油 こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん 切干大根 干しいたけ オレンジ	650	24.0
3 金	【節分給食】 牛乳 五目野菜丼  いわしのつみれ節分汁 ボロボロ磯大豆	牛乳 豚肉 豆腐 いわし 鶏肉 みそ 大豆 あおのり	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ 長ねぎ だいこん はくさい	710	29.8
6 月	牛乳 上海焼きそば ワンタンスープ キャラメルポテト	牛乳 豚肉 えび いか 鶏肉	中華めん ごま油 ワンタンの皮 油 さつまいも 三温糖 バター	しょうが にんにく もやし にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ にら 長ねぎ チンゲンサイ	651	25.2
7 火	牛乳 麦入りごはん ぶりの照り焼き 野菜のポン酢和え みそ汁	牛乳 ぶり 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 三温糖	しょうが はくさい こまつな にんじん もやし だいこん	595	27.1
8 水	牛乳 カレーライス ひじきのサラダ しゃきしゃきりんごゼリー	牛乳 豚肉 ひじき みそ 粉寒天	精白米 米粒麦 バター 小麦粉 油 じゃがいも さとう ごま 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ もやし ほうれんそう だいこん りんごジュース りんご	638	24.6
9 木	牛乳 麦入りごはん じゃこ入りぶりかけ じゃがいものそぼろ煮 ツナの和風サラダ	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 昆布 豚肉 ツナ	精白米 米粒麦 ごま 三温糖 じゃがいも さとう でんぷん ごま油	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	644	27.2
10 金	牛乳 えびクリームライス グリーンサラダ みかん	牛乳 鶏肉 えび 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 グリーンピース こまつな キャベツ もやし みかん	616	21.9
13 月	牛乳 鮭バターしょうゆごはん 五目豆腐 じゃこ入りサラダ オレンジ(デコボンの予定)	牛乳 昆布 鮭 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 バター ごま じゃがいも しらたき 三温糖 さとう ごま油 油	ごぼう 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 キャベツ たまねぎ オレンジ	682	29.9
14 火	【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 きゅうり バナナ	640	19.5
15 水	牛乳 ヨーグルトトースト 冬野菜のポトフ キャロットソースのサラダ	牛乳 ヨーグルト 豆乳 卵 大豆 フランクフルト	食パン さとう バター 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん れんこん きゅうり もやし ホールコーン	635	24.8
16 木	牛乳 麦入りごはん ししゃも竹輪の2色揚げ 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳 ししゃも 焼き竹輪 あおのり みそ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 でんぷん ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ	626	21.9
17 金	牛乳 親子丼 青菜のおろしポン酢和え いちご	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵	精白米 米粒麦 つきこんにゃく さとう でんぷん 油	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ だいこん いちご	594	24.7
20 月	【ブックメニュー】 「3びきのくま」より 牛乳 じゃがチーズフランス ビーンズサラダ □3びきのトマトスープ	牛乳 ベーコン チーズ 大豆 豚肉 生クリーム	ソフトフランスパン オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ さとう	たまねぎ パセリ にんじん えだまめ キャベツ にんにく セロリー ホールトマト かぶ	606	23.6
21 火	牛乳 麦入りごはん めかじきのねぎ塩焼き おかか和え みそ汁	牛乳 めかじき かつお節 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 ごま油 ごま 三温糖 油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ	572	25.4
22 水	牛乳 小松菜チャーハン 鶏ささみの塩レモンサラダ 干寿ねぎとわかめのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 さとう 油 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ レモン えのきたけ	598	23.8
24 金	牛乳 ミートソーススパゲッティ ポテトのハニーサラダ おかしな目玉焼き	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ 粉チーズ 粉寒天 カルピス	スパゲッティ さとう 油 じゃがいも はちみつ オリーブ油	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり あんず	704	28.9
27 月	【ブックメニュー】 「こまったさんのコロッケ」より ミルクパン □こまったさんのコロッケ ポイルキャベツ もやしスープ	牛乳 ツナ 鶏肉	ミルクパ 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	591	22.4
28 火	牛乳 豚キムチ丼 中華スープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	精白米 米粒麦 ごま油 さとう でんぷん ごま 油 はるさめ	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 白菜キムチ もやし にら 干しいたけ こまつな 黄桃缶 パイン 缶 みかん缶	689	24.4

◎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

エネルギー Kcal 634

たんぱく質 g 25.1

中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー Kcal 650

たんぱく質 g 26.0