

# 2月分 納食献立表

2024年度

★2月の給食目標★ 感謝して食べよう

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる	黄色の食品 おもにエネルギーのもとになる	緑の食品 おもに体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	《節分メニュー》 ぶたにくのねぎしおどん ぎゅうにゅう だいばといものあまからあげ いわしいりつみれじる	豚肉 牛乳 大豆 いわしのす り身 鶏肉 豆腐	米 米粒麦 ごま油 油 ご ま でん粉 ジャガイモ 温糖	ねぎ にんにく たまねぎ に んじん もやし にら レモン しょうが だいこん	646	29.3	
4	ごはん ぎゅうにゅう さかなのレモンみそかけ おひたし かきたまじる	牛乳 さわら 油揚げ 豆腐 わかめ 鶏卵	米 三温糖 でん粉	しょうが レモン もやし こ まつな にんじん ねぎ	580	31.2	
5	ツナチーズドッグ ぎゅうにゅう マカロニスープ やさいとじゃこのサラダ	ツナ チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ	コッペパン 油 マカロニ 三温糖	たまねぎ キャベツ にんじん バセリ だいこん きゅうり	589	29.2	
6	わかれごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき もやしとちくわのあまずあえ すまじる	わかめ 牛乳 豚肉 鶏卵 ち くわ 豆腐	米 油 三温糖 ごま油 ご ま	にんじん たけのこ たまねぎ こねぎ もやし きゅうり え のきだけ こまつな ねぎ	566	26.2	
7	てりやきチキンとごぼうのスパゲッティ ぎゅうにゅう コーンサラダ フルーツポンチ	ベーコン 鶏肉 刻みのり 牛 乳	オリーブ油 でん粉 油 三 温糖 スパゲッティ	にんにく たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン みか ん(缶) バインアップル(缶) り んご(缶)	597	20.8	
10	《有機米使用日》 ごはん ぎゅうにゅう さかなのさいきょうやき にくじゃか もぞくスープ	牛乳 鶏肉	さわら 豚肉 凍り豆腐	米 油 ジャガイモ 三温糖	しょうが たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん え のきだけ こまつな	588	30.3
11	建国記念日						
12	《リクエスト給食主食編第2弾&汁物編第2弾》 きなこあげパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ しおたる	きな粉 牛乳 豚肉	米粉入りパン 油 三温糖 ご ま油 グラニュー糖 リンゴの皮 ご ま油	しょうが にんじん はくさい えのきだけ ねぎ こまつな もやし	530	23.2	
13	ドライカレーライス ぎゅうにゅう ツナサラダ くだもの(ネーブル)	豚肉 大豆 牛乳 ツナ	油 温糖 米 米粒麦 小麦粉 三 温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり ネーブル	561	21	
14	《図書コラボポテトメニュー》 といほごうビーフ ぎゅうにゅう サーモンクリームスープ ココアマフィン	鶏肉 牛乳 ベーコン 鮭 ス キムミルク 生クリーム 豆乳	油 米 バター 米粒麦 小麦粉 三温 糖	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ ピーマン バセリ	629	24.4	
17	こうやどうふのふわふわそぼろどん ぎゅうにゅう さけのわふうチーズポテト はるさめスープ	鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 牛乳 鮭 チーズ	米 油 三温糖 でん粉 ご ま油 ジャガイモ 春雨	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん バセ り もやし ねぎ こまつな	660	38.3	
18	ごはん ぎゅうにゅう とうふのかレーに わふうサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 油 三温糖 でん粉 ご ま油 ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	569	23.4	
19	ガーリックトースト ぎゅうにゅう ホワイトシチュー りんごドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム	リコトロソバパン バター 油 ジャガイモ 小麦粉 三温糖	にんにく バセリ たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり りんご	584	20.2	
20	こぎつねごはん ぎゅうにゅう こさかなのこうみあげ さつまじる くだもの(デコポン)	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐	米 米粒麦 油 でん粉 小 麦粉 さつまいも	にんじん しょうが だいこん ねぎ デコポン	584	26.2	
21	《せたがやどだちメニュー》 ぶたキムチどん ぎゅうにゅう こまつなとたまごのスープ だいけぐいも	豚肉 牛乳 鶏卵	米 米粒麦 ごま油 ごま 三温糖 でん粉 さつまいも 油 水あめ	にんにく しょうが ねぎ も やし はくさいキムチ にら にんじん えのきだけ こまつな	661	22.5	
24	振替休日						
25	ツナそぼろごはん ぎゅうにゅう ひじきのごまあえ ゆきみじる くだもの(りんご)	ツナ 鶏卵 牛乳 ひじき 豚 肉	米 米粒麦 三温糖 油 ご ま油 ごま 白玉もち	しょうが グリーンピース キ ャベツ きゅうり にんじん こ まつな えのきだけ ほうれん そう だいこん りんご	579	22.2	
26	《リクエスト給食主菜編第2弾》 くろさとうパン ぎゅうにゅう とうふのミートグラタン やさいたっぷりスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 チー ズ ベーコン	黒砂糖パウ 油 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン セロリ もやし こまつな	619	29.7	
27	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみぞに もやしのあまずあえ さわにわん	牛乳 さば 豚肉	米 三温糖 でん粉 ごま油 ごま	しょうが もやし にんじん きゅうり だいこん えのきだけ ねぎ こまつな	639	26.5	
28	《リクエスト給食主食編第3弾》 カレーうどん ぎゅうにゅう じゃこサラダ さつまいものごまだんご	豚肉 油揚げ 牛乳 ちりめん じゃこ 白いんげん豆	油 冷凍うどん でん粉 三 温糖 ごま油 ごま さつまい も 白玉粉	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ こまつな だいこん きゅうり	542	22.7	

\*献立は行事や食材の都合により、変更する場合があります。

\*献立表に記載の栄養量は、小学校中年の数値です。

\*学校給食での有機農作物の活用促進を目的として、今年度は1月～3月の期間について、各月1回ずつ有機米を使用した献立を提供します。有機米の購入代金については、区がその一部を補助します。