



2月分 給食献立表



2024年度

★2月の給食目標★ 感謝して食べよう

世田谷区立東深沢小学校

日にち	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー	たんぱく質
		おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える		
3月	《節分メニュー》 ぶたにくのねぎしおどん ぎゅうにゅう だいず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 身 鶏肉 豆腐	米 米粒麦 ごま油 油 ご ま でん粉 じゃがいも 三 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月	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月	ツナチースドッグ 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 パセリ だいこん きゅうり	589	29.2
6月	わかめごはん 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 すましじる	わかめ 牛乳 豚肉 鶏卵 ち くわ 豆腐	米 油 三温糖 ごま油 こ ま	にんじん だけのこ たまねぎ ごねぎ もやし きゅうり え のきだけ こまつな ねぎ	566	26.2
7月	ていやく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 フルーツボンチ	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月	《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 にくじゃが もずくスープ	牛乳 さわら 豚肉 凍り豆腐 鶏肉 もずく	米 油 じゃがいも 三温糖	しょうが たまねぎ にんじん ごんにゃく さやいんげん え のきだけ こまつな	588	30.3
11月	建国記念日					
12月	《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 ワンダンスープ しおナムル	きな粉 牛乳 豚肉	米粉入りパン 油 三温糖 グラニュー糖 かつおの皮 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月	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 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月	《図書コラボデザートメニュー》 とろろごうピラフ 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 米粒麦 じゃがいも バター 小麦粉 米粉 三温 糖	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ ビーマン パセリ	629	24.4
17月	こうやとうふのふわふわとほろとん ぎゅうにゅう さけのわふうチースポテ 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 じゃがいも 春雨	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん パセ リ もやし ねぎ こまつな	660	38.3
18月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに わふうサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 油 三温糖 でん粉 こ ま油 こま	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 だいこん	569	23.4
19月	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	ワトソンパッ パター 油 じゃがいも 小麦粉 三温糖	にんにく パセリ 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月	こぎつねごはん ぎゅうにゅう こざかなのこうみあげ さつまじる くだもの(デコボン)	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 デコボン	584	26.2
21月	《せたがやそだちメニュー》 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 だいがくいも	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月	振替休日					
25月	ツナとほろごはん 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 こま 白玉もち	しょうが グリンピース 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月	《リクエスト給食主菜編第2弾》 くろざとうパン 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	黒砂糖パッ 油 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン セロリ もやし こまつな	619	29.7
27月	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそに 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 こま	しょうが もやし にんじん きゅうり だいこん えのきた け ねぎ こまつな	639	26.5
28月	《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 こま さつま まいも 白玉粉	たまねぎ にんじん えのきた 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、小学校中学年の数値です。

※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。