家

2月 献立予定表

オモテ

2025年 2月　　ねづやま夢の学び舎　世田谷区立松原小学校

日 曜日	献立名	のみもの	黄の仲間 エネルギーになる	赤の仲間 体をつくる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3 月	大豆と小魚のおこわ		七分つき米、もち米、でん粉、油、さとう、ごま	大豆、かえり煮干し		599 kcal
	豚汁	MILK	じゃがいも	豚肉、油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	27.8 g
	野菜の海苔あえ		さとう	のり	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	
4 火	ココアパン		ココアパン			607 kcal
	チキンとポテトのタンドリー風	MILK	じゃがいも	鶏肉、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんにく、しょうが、ピーマン	28.9 g
	パスタ入り野菜スープ		スパゲッティ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、こまつな、パセリ	
5 水	韓国風ふりかけごはん		七分つき米、ごま油、さとう、ごま	刻みのり	にんにく	604 kcal
	洋風おでん	MILK	さとう、じゃがいも	ベーコン、ちくわ、さつま揚げ、ウィンナー、うずら卵	こんにゃく、にんじん、だいこん、エリンギ、ブロッコリー	21.4 g
	みかん杏仁		さとう	粉寒天、牛乳	みかん缶	
6 木	ひじきごはん		七分つき米、もち米、油、ごま油、さとう	鶏肉、油揚げ、干ひじき	にんじん、ごぼう、(干)しいたけ、えだまめ	612 kcal
	いかの香味焼き	MILK	さとう、ごま	いか	にんにく、ねぎ、しょうが	27.9 g
	すまし汁		小町麩	豆腐	にんじん、だいこん、きくらげ、ねぎ、こまつな	
	大学芋		さつまいも、油、さとう、水あめ、ごま			
7 金	からだポカポカつけうどん		でん粉、冷凍うどん	鶏肉、生揚げ	(干)しいたけ、しょうが、にんじん、かぶ、白菜、しめじ、ねぎ、かぶの葉	630 kcal
	こんにゃくとツナのサラダ	MILK	さとう、ごま	ツナ	こんにゃく、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ	25.7 g
	りんご蒸しパン		小麦粉、さとう、油、バター	鶏卵、牛乳	りんご	
10 月	セルフフィッシュサンド		ミルクパン、小麦粉、パン粉、油	まだら		576 kcal
	ポテト入りフレンチサラダ	MILK	じゃがいも、油、さとう		キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、たまねぎ	27.3 g
	ジュリアンスープ			ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう	
12 水	親子丼		七分つき米、さとう	鶏肉、鶏卵	にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ、万能ねぎ	636 kcal
	のり塩ポテト	MILK	じゃがいも、小麦粉、油	あおのり		28.0 g
	豆もやしの中華サラダ		さとう、ごま油、ごま	ハム	だいずもやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ	
13 木	こぎつねごはん		七分つき米、さとう	鶏肉、油揚げ	にんじん、万能ねぎ	578 kcal
	焼きししゃも	MILK		ししゃも		26.7 g
	みそけんちん汁		さといも	油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、こまつな	
	コーン入り辣白菜		油、さとう		白菜、にんじん、コーン缶、しょうが	
14 金	やみつきメン・タンタンDX		油、ごま油、でん粉、ラーメン	豚肉、なると、うずら卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、白菜、きくらげ、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな、国産コーン、もやし	666 kcal
	おからココアマフィン	MILK	小麦粉、油、さとう	鶏卵、牛乳、おから		24.4 g
	いよかん				いよかん	

節分献立 せつぶんこんだて　2月3日は節分です

※　12月に引き続き、下線の引いてある料理は、6年生が家庭科の授業で考えた給食献立です。

ウラ

日 曜日	献立名	のみもの	黄の仲間 エネルギーになる	赤の仲間 体をつくる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
17 月	ビビンバ	MILK	七分つき米、ごま、ごま油、さとう	豚肉	しょうが、ぜんまい水煮、たけのこ、こまつな、にんじん、もやし、にんにく	642 kcal
	豆腐とわかめのみそ汁			油揚げ、わかめ、豆腐	だいこん、にんじん、ねぎ、だいこん葉	26.8 g
	サーターアンダギー		小麦粉、黒砂糖、さとう、油	おから、鶏卵		
18 火	**野菜モリモリ塩焼きそば**	MILK	むし中華麺、油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉、生揚げ、いか、けずりぶし	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、もやし、(干)しいたけ、きくらげ、にら	634 kcal
	安倍川さつま		さつまいも、油、さとう	きな粉		25.2 g
	アップルクラッシュゼリー		さとう	粉寒天、粉ゼラチン	りんごジュース、りんご缶	
19 水	ごはん	MILK	七分つき米			607 kcal
	サバのヤムニョムカンジャン		さとう、ごま油、ごま	まさば	しょうが、にんにく、ねぎ	27.7 g
	のっぺい汁		さといも、でん粉	鶏肉、豆腐、油揚げ	にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ、こまつな	
	ネーブル				ネーブル	
20 木	きな粉バタートースト	MILK	食パン、バター、さとう、はちみつ	きな粉、牛乳		618 kcal
	ミネストローネ		油、じゃがいも、マカロニ	ベーコン、豚肉、大豆、レンズまめ	たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト、コーン缶、パセリ	26.1 g
	グリーンサラダ		油、さとう		キャベツ、ブロッコリー、えだまめ、たまねぎ	
21 金	有機米ごはん	MILK	有機栽培米			625 kcal
	新じゃがうま煮		油、さとう、新じゃがいも	豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、スナップエンドウ	25.3 g
	かみかみ和え物		ごま油、さとう、ごま	刻み昆布、いか	ごぼう、切干しだいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	
25 火	フレンチトースト	MILK	食パン、さとう、はちみつ	牛乳、鶏卵		581 kcal
	豆入りポトフ		じゃがいも	豚肉、ひよこまめ、ウィンナー	セロリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶ、かぶの葉	26.2 g
	ツナマカロニサラダ		マカロニ、さとう	ツナ	だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、レモン、たまねぎ	
26 水	**マーボービャンビャン麺**	MILK	うどん、油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉、鶏ひき肉、レンズまめ	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、きくらげ、にら	605 kcal
	もやしとわかめの和え物		ごま油、さとう、ごま	わかめ	もやし、こまつな、にんじん、コーン缶	25.7 g
	フルーツヨーグルト			プレーンヨーグルト	みかん缶、パインアップル缶、りんご缶	
27 木	ごはん	MILK	七分つき米			616 kcal
	魚と野菜の甘酢あん		でん粉、小麦粉、油、じゃがいも、油、さとう	もうかさめ	しょうが、れんこん、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、(干)しいたけ、きくらげ、チンゲンツァイ	25.2 g
	バンサンスー		はるさめ、油、さとう、ごま油、ごま	ハム	キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、たまねぎ	
28 金	**新じゃが入りKAKU(カレークリーム)パスタ**	ジョアマスカット	生パスタ、油、新じゃがいも、米粉、小麦粉、さとう	鶏肉、豆腐、牛乳、シュレッドチーズ、パルメザンチーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ほうれんそう	647 kcal
	ガーリックトースト		食パン、バター、油	粉チーズ	にんにく、パセリ	26.3 g
	ブロッコリーとコーンのサラダ		油、さとう		キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ	
	はるか				はるか	