

令和6年度 **2月** こんだてひょう 世田谷区立松沢小学校

日	こんだて	ぎゆう	あかのなかま・からだをつくるもとになる	きのなかま・エネルギーになる	みどりのなかまからだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質しょくしお相当量
3月	いわしのかばやきどん みそけんちんじる きなこめ 節分献立	○	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,いわし,きなこ,とうふ,かまぼこ,だいず	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう,さんおんとう	しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	678 kcal 31.5 g 2.2 g
4火	ツナトースト コーンポタージュ ごぼうチップサラダ	○	ぎゅうにゅう,けいらん,なまクリーム,ツナ	しょくパン,あぶら,バター,こむぎこ,さとう,こまあぶら	レモン,きゅうり,たまねぎ,にんじん,クリームコーン(かん),れいとうコーン,パセリ,キャベツ,もやし,ごぼう	618 kcal 21.4 g 2.8 g
5水	たかなチャーハン タイピーエン さつまいもだんご 郷土料理 熊本県	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なると,いか,とうにゅう	こめ,こまあぶら,はるさめ,さつまいも,しらたまこ,さんおんとう,あぶら	にんじん,ねぎ,たかなづけ,にんにく,しょうが,たまねぎ,しいたけ,はくさい,チンゲンツァイ	589 kcal 21.2 g 2.7 g
6木	ルーローはん やさいのコチジャンあえ こめこのパイナップルケーキ 世界の料理 台湾	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,おから,とうにゅう	こめ,あぶら,さんおんとう,かたくりこ,こまあぶら,こめこ	しょうが,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,こまつな,にんじん,まめもやし,きゅうり,にら,パイン(かん)	693 kcal 22.5 g 1.8 g
7金	ごはん さけのみそマヨネーズやき おろしポンずあえ じゃがいもとわかめのみそしる	○	ぎゅうにゅう,さけ,わかめあぶらあげ	こめ,さんおんとう,あぶら,さとう,じゃがいも	キャベツ,もやし,えのきたけ,こまつな,だいこん,レモン,にんじん,たまねぎ	563 kcal 28.8 g 2.5 g
10月	ぶたどん あぶらあげとやさいのみそしる	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも	こんにゃく,たまねぎ,だいこん,にんじん,えのきたけ,しいたけ,ねぎ	600 kcal 25.8 g 2.3 g
12水	ポークカレーライス だいこんのツナドレサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,こなチーズ,ツナ	こめ,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,きゅうり,だいこん,れいとうコーン	621 kcal 19.7 g 2.4 g
13木	しおラーメン ジャンボぎょうざ くだもの(みかん)	○	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく	ラーメンこまあぶら,かたくりこ,ぎょうざのかわ,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,チンゲンツァイ,ねぎ,にら,みかん	600 kcal 26.7 g 2.8 g
14金	とりごぼうピラフ パスタとやさいのスープ やきチョコもち	○	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,とうふ,とうにゅう	こめ,あぶら,スパゲッティ,さとう,しらたまこ,こめこ	ごぼう,にんじん,れいとうコーン,セロリー,たまねぎ,キャベツ,こまつな	550 kcal 19.1 g 2.4 g
18火	うめゆかりごはん ちゃんこに みそポテト	○	ぎゅうにゅう,とりにく,なまあげ,けずりぶし	こめ,かたくりこ,あぶら,じゃがいも,さとう	きざみうめ,しょうが,だいこん,にんじん,ごぼう,しめじ,はくさい	592 kcal 24.0 g 2.9 g
19水	食育の日献立 せたがやそだち給食 ゆうきまいごはん,だしがらふりかけ さわらのさいきょうやき カリカリ油揚げと野菜のお浸し じゃがいもとやさいのみそしる	○	ぎゅうにゅう,けずりぶし,こんぶ,さわら,あぶらあげ	こめ,さとう,じゃがいも	しょうが,しいたけ,もやし,だいこん,にんじん,ねぎ,えのきたけ,こまつな(世田谷産)	581 kcal 32.1 g 2.8 g
20木	まめまめおこわ くるまふとぶたにくのもの だいこんのしおこんぶあえ Bookメニュー「こんぶのぷーさん」	○	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,あずき,ちりめんじゃこ,ぶたにく,しおこんぶ	もちこめ,こめ,さとう,あぶら,じゃがいも,さんおんとう,くるまふ,こまあぶら	えだまめ(れいとう),しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,こんにゃく,だいこん,きゅうり,ねぎ	601 kcal 24.7 g 3.1 g
21金	ごはん わふうしおこうじハンバーグ やさいのからしあえ あんかけじる	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,とうふ,おから	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう,くすこ	たまねぎ,たけのこ,はねぎはくさい,こまつな,にんじん,だいこん,しいたけ,えのきたけ,ねぎ	570 kcal 28.6 g 2.5 g
25火	パピピン(ピピッパ) ニョムヤンチキン(ヤニョムチン) ルーツフグルトヨー(ルーゾーグルト) Bookメニュー「へんしんレストラン」	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,ヨーグルト	こめ,あぶら,さとう,こめこ,こまあぶら,かたくりこ	しょうが,にんにく,ねぎ,まめもやし,こまつな,にんじん,れいとうコーン,みかん(かん),パイン(かん),おうとう(かん)	647 kcal 26.1 g 2.0 g
26水	ごはん さばのみそに やさいのしらあえ あぶらあげとわかめのみそしる	○	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,さば,とうふ,わかめ	こめ,さとう,かたくりこ,こま	しょうが,もやし,こまつな,にんじん,だいこん	632 kcal 26.6 g 2.7 g
27木	わかめごはん くだくさんおでん おかかあえ Bookメニュー「おなべのおるうやさん」	○	ぎゅうにゅう,がんもどき,さつまあげ,やきちくわ,うすらたまこ(みずに),かつおぶし,わかめ,つみれ	こめ,さとう,じゃがいも,ちくわぶ	だいこん,にんじん,こんにゃく,キャベツ,もやし,こまつな	535 kcal 23.2 g 2.4 g
28金	やきカレーパン ふゆやさいのごろごろスープ くだもの(いちご)	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ソーセージ	まるパン,あぶら,こむぎこ,パンこ,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,にんにく,はくさい,いちご	545 kcal 25.7 g 2.6 g

児童向けに書いています。お子さんと一緒にお読みください。

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

旬のしょく材やテーマに合わせた料理を赤字にしています。