



2018年



# 2月 こん だて よ てい ひょう 献立予定表

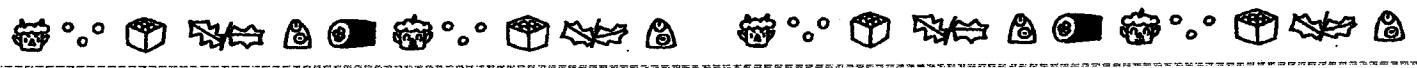
オモテ

世田谷区立松原小学校

日 曜 日	こんだてめい 献立名	の 飲 み 物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 からだのちようしきととのえる 体の調子を整える
1 木	ひじきごはん		米、麦、ごま油、油、さとう	油揚げ、干ひじき	にんじん、(干)しいたけ
	五目うま煮		油、新じゃがいも、さとう	豚肉、うずら卵、生揚げ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、たけのこ
	アップルゼリー		さとう	粉毒天、粉ゼラチン	りんごジュース、りんご(缶詰)
2 金	大豆とすきこんぶのごはん		米、もち米、でん粉、油、さとう、ごま	大豆、すき昆布	にんじん
	いわしのさんが焼き		でん粉、ごま油、油	いわしのすり身、鶏卵	しょうが、にんじん、ねぎ
	新じゃがいものみそ汁		新じゃがいも		たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ねぎ
	くだもの(ぼんかん)				ぼんかん
5 月	高菜ごはん		米、麦、ごま油、ごま		たかな漬
	おでん		さとう、じゃがいも、ちくわぶ	こんにゃく、つみれ、ちくわ、うずら卵、さつま揚げ、生揚げ	こんにゃく、にんじん、だいこん
	和風ドーナツ		白玉粉、小麦粉、さとう、ごま、油	豆腐、わかめ、牛乳、鶏卵	
6 火	チキンライス		米、麦、油、バター	鶏肉	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム
	ヌードルスープ		油、生パスタ	ベーコン、豚肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ
	さつまいもとりんごの重ね焼き		さつまいも、バター、さとう		りんご
7 水	ツナコートトースト		食パン	ツナ、ピザ用チーズ	ホールコーン、たまねぎ
	パスタ入りミネストローネ		油、じゃがいも、スパゲッティ	ベーコン、豚肉、ひよこまめ	たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト缶、キャベツ
	くだもの(ネーブル)				ネーブル
8 木	とりごぼうごはん		米、もち米、油、ごま油、さとう、ごま	鶏肉、油揚げ	にんじん、ごぼう、(干)しいたけ、こんにゃく
	豆腐とわかめのみそ汁			わかめ、豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ
	ごま酢あえ		さとう、ごま		もやし、キャベツ、こまつな
9 金	里芋ごはん		米、もち米、さといも、さとう	鶏肉、油揚げ	万能ねぎ
	肉団子と春雨のスープ		ごま油、でん粉、はるさめ	豚肉、鶏卵、うずら卵	にんじん、白菜、ねぎ、(干)しいたけ、しょうが、こまつな
	くだもの(ぼんかん)				ぼんかん
13 火	キムチチャーハン		米、麦、油、ごま油	豚肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、(干)しいたけ、にんじん、たけのこ、ねぎ、キムチ、にら
	豆腐入りワンタンスープ		油、ワンタンの皮、ごま油	豚肉、豆腐	しょうが、ねぎ、にんじん、(干)しいたけ、もやし、こまつな
	くだもの(はるか)				はるか
14 水	トマトスパゲッティ		スパゲッティ、油	ベーコン、鶏肉、粉チーズ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、ピーマン
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油、さとう		にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ
	おから入りココアマフィン		小麦粉、バター、さとう	鶏卵、牛乳、調製豆乳、おから	
15 木	麦ごはん		米、麦		
	魚のごまだれかけ		さとう、ごま	さば	
	けんちん汁		油、ごま油、さといも	油揚げ、豆腐	こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな
	みかん				みかん
16 金	わかめごはん		米、麦、ごま	わかめ	
	まめい豆入り筑前煮		油、ごま油、さとう、さといも	大豆、鶏肉、さつま揚げ	しょうが、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ
	カブのレモンしょうゆかけ				かぶ、かぶ(葉)、レモン



日 よび 曜日	こんだてめい 献立名	の 飲み物	黄の仲間 なつ ちから ちから 元になる	赤の仲間 ちく ちく 血や肉になる	緑の仲間 みどりのなみだ からだのなまよ うしきとどろえる 体の調子を整える
オリパラ給食 「ギリシャ」 19 月	黒糖食パン	MILK	黒砂糖食パン		
	△サカ		油、じゃがいも、小麦粉、バター	豚肉、牛乳、ピザ用チーズ	なす、にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ
	レヴィシア・スーパ(ヒヨコ豆のスープ)		油	鶏肉、ひよこめ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ
	ヨーグルト			ヨーグルト	
20 火	かやくごはん	MILK	米、麦、油、さとう	鶏肉、油揚げ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、(干)しいたけ、さやいんげん
	お麩のみそ汁		あられふ	豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな
	わかめとサバのサラダ		油、ごま油、さとう、ごま	わかめ、さばほくし身	キャベツ、きゅうり、パプリカ(赤、黄)、万能ねぎ
21 水	新じゃがとひき肉のカレーライス	MILK	米、麦、油、新じゃがいも、バター、小麦粉	豚肉、大豆	にんにく、たまねぎ、セロリー、しょうが、にんじん、りんご
	キャベツの塩こんぶあえ			塩昆布	キャベツ、にんじん
	いよかん				いよかん
22 木	高野豆腐のそぼろごはん	MILK	米、麦、さとう	鶏ひき肉、高野豆腐	しょうが、ねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、万能ねぎ
	もずくとちくわのみそ汁			ちくわ、沖縄もずく	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にら
	お豆かりんとう		さつまいも、でん粉、油、さとう、ごま	大豆	
23 金	セサミトースト	MILK	食パン、バター、ごま、さとう、はちみつ		
	ベーコンポテトスープ		じゃがいも	ベーコン、牛乳、生クリーム、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、ピーマン
	イタリアンサラダ(チーズ入)		油、オリーブ油、さとう	ダイスチーズ	にんじん、スナックえんどう、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、たまねぎ
26 月	五目焼きそば	MILK	蒸し中華めん、油、ごま油、でん粉	豚肉、いか、えび、うずら卵	(干)しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、もやし、キャベツ、チンゲン菜
	新じゃがバターコーン		じゃがいも、バター		ホールコーン
	パインカルピス寒天		さとう	粉寒天、乳酸菌飲料	パインアップル
27 火	磯おこわ	MILK	もち米、米、さとう	干ひじき、鶏肉、すき昆布、油揚げ	しらたき、にんじん、えだまめ
	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、ねぎ
	小いわしの唐揚げ		小麦粉、でん粉、油		
	くだもの(デコボン)				デコボン
28 水	麦ごはん	MILK	米、麦		
	和風ハンバーグ おろしソース		油、パン粉、さとう、でん粉	豆腐、豚肉、鶏肉、干ひじき、おから	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、万能ねぎ
	コーンポテト		じゃがいも、バター		ホールコーン
	こんにゃくサラダ		さとう、ごま油、油、ごま		サラダこんにゃく、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ



☆お知らせ☆  
 平成29年度世田谷区学校給食展が2月8日(木)、9日(金)に開催されます。  
 学校給食の取り組み紹介、給食の実物展示、せたがやそだち野菜展示、給食調理には欠かせない大きな釜のかき混ぜ体験、野菜の計量クイズなどの食育イベントも目白押しです。ぜひご都合がつくようでしたら、足をお運びいただけると嬉しいです。

「知らなかったがいっぱい!! 食育体験」～平成29年度世田谷区学校給食展～  
 <開催日時> 平成30年2月8日(木) 12:00～17:00  
 2月9日(金) 9:00～15:00  
 <会場> 世田谷区民会館(世田谷区役所第一庁舎前)  
 ※入場無料。お土産もあります!