



[ 2月 献立表 予定表 ]

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

2019年2月

日曜	献立名 (順: 主食・主菜・副菜)	牛乳	赤の仲間 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力の元になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ		697 kcal
	生揚げそぼろあんかけ		生揚げ, かつお節, 鶏肉	さとう, でん粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, えだまめ	29 g
	野菜のからしじょうゆかけ キャロットゼリー		アガー	グラニュー糖	こまつな, もやし, にんじん にんじん, みかん果汁, もも缶	
4 月	節分ごはん	○	大豆	米, もち米, おおむぎ	干しいたけ, にんじん, さやいんげん	607 kcal
	いわしの香草焼き		いわし, 凍り豆腐	パン粉	にんにく	30 g
	けんちん汁		かつお節, 鶏肉, 豆腐	油, じゃがいも	こんにゃく, ごぼう, にんじん, だいこん, だいこん葉, ねぎ	
5 火	押し麦入りごはん	○	豚肉, 大豆	米, おおむぎ		658 kcal
	白菜のジャンボぎょうざ		かつお節, 油揚げ, わかめ	油, でん粉, ごま油, 餃子の皮	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, には, 白菜	22.5 g
	だいこんと油揚げのみそ汁 野菜のゆかり和え				だいこん, ねぎ キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, ゆかり	
6 水	ハッシュドポークライス	○	豚肉, 生クリーム	米, おおむぎ, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, しめじ	679 kcal
	冬野菜とコーンのサラダ			油	白菜, コーン缶, にんじん, だいこん, だいこん葉, たまねぎ	19.2 g
	デコポン				デコポン	
7 木	押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ		642 kcal
	さばの一味焼き		さば	さとう, ごま	にんにく, ねぎ, しょうが	24.1 g
	じゃが芋とわかめのみそ汁 野菜の土佐和え		かつお節, わかめ, 豆腐 かつお節	じゃがいも	たまねぎ, ねぎ 白菜, こまつな, にんじん	
8 金	和風スパゲッティ	○	ベーコン, あさり, えび, のり	スパゲッティ, 油, バター	にんにく, たまねぎ, キャベツ, にんじん, しめじ, こまつな	702 kcal
	根菜のスープ		豚肉	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, だいこん, だいこん葉	25.5 g
	明日葉マフィン		たまご, 牛乳, おから	小麦粉, バター, さとう		
12 火	押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ		642 kcal
	豆腐の五目炒め		豚肉, なた, あさり, いか, 豆腐, うずら卵	油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, 干しいたけ, きくらげ, ねぎ, チンゲンツアイ	27.3 g
	春雨スープ もやしのコチュジャンかけ		鶏肉	油, 春雨 ごま油, ごま	しょうが, 干しいたけ, にんじん, ねぎ, こまつな もやし, にんじん, ほうれんそう	
13 水	あぶたま丼	○	油揚げ, ちくわ, かつお節, たまご	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, さやいんげん	667 kcal
	つみれ汁		かつお節, いわし	でん粉	しょうが, ねぎ, にんじん, だいこん, 白菜	26.4 g
	いよかん				いよかん	
14 木	エクレアパン	○		ミルクパン, チョコレート		675 kcal
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆, 生クリーム	油, じゃがいも	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, パセリ	24.5 g
	フレンチサラダ			油, さとう	キャベツ, こまつな, にんじん, たまねぎ, パイン缶	
15 金	押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ		663 kcal
	れんこんコロッケ		おから, 豚肉, たまご	じゃがいも, マッシュポテト, 油, さとう, 小麦粉, なたね油	れんこん, たまねぎ, にんじん	21.9 g
	なめこと豆腐のみそ汁 ポイル野菜		かつお節, 豆腐, わかめ		なめこ, ほうれんそう, ねぎ キャベツ, にんじん	
18 月	キャロットライス	○		米, おおむぎ		664 kcal
	ポテトグラタン		豚肉, チーズ	じゃがいも, 油	にんじん たまねぎ, にんじん	22.7 g
	お豆の田舎風スープ 野菜ソテー		ベーコン, ひよこ豆	油 オリーブ油	にんにく, にんじん, たまねぎ, 白菜, こまつな にんにく, キャベツ, にんじん, コーン缶	
19 火	きつねうどん	○	こんぶ, かつお節, かまぼこ, 油揚げ	さとう, うどん	しめじ, ねぎ, ほうれんそう	636 kcal
	焼きししゃも		ししゃも	さとう	もやし, こまつな, しょうが	30.8 g
	もやしのしょうが醤油和え 鬼まんじゅう		たまご, 牛乳	小麦粉, さとう, 油, さつまいも, ごま		
20 水	押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ		641 kcal
	かみかみ佃煮		ちりめんじゃこ, かつお節	ごま, さとう		28.2 g
	レンコン入り豆腐バーグ 吉野汁 ひとしお野菜		鶏肉, 豆腐, たまご かつお節, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	小麦粉, でん粉, 油, さとう 油, でん粉	しょうが, たまねぎ, れんこん にんじん, たけのこ, ねぎ, ほうれんそう キャベツ, こまつな, にんじん, しょうが	
21 木	鶏肉とごぼうのごはん	○	鶏肉, 昆布	米, おおむぎ, 油, さとう	ごぼう, にんじん	588 kcal
	わかさぎの南蛮あげ		わかさぎ	でん粉, 油, さとう	ねぎ	22.7 g
	玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 だいこんの土佐和え		かつお節, わかめ かゆお節	じゃがいも	たまねぎ, ねぎ だいこん, だいこん葉	
22 金	押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ		607 kcal
	さごしの西京焼き		サゴシ		しょうが	29.5 g
	根菜汁 きのこ入り煮びたし		生揚げ, かつお節 油揚げ, かつお節	油 さとう	こんにゃく, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ こまつな, しめじ, もやし, えのきたけ	
25 月	セルフオムライス	○	鶏肉, たまご, 牛乳, 豆腐	米, おおむぎ, 油	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース	634 kcal
	コーンポタージュ		牛乳, いんげん豆, 生クリーム	油, 米	たまねぎ, セロリー, コーン缶, クリームコーン	23.9 g
	野菜のピクルス			さとう	だいこん, だいこん葉, 赤ピーマン, ブロッコリー	
26 火	ゆかりじゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米, 黒米, おおむぎ	ゆかり	697 kcal
	きんぴら煮		豚肉	じゃがいも, 油, さとう, ごま	にんじん, ごぼう, たけのこ, こんにゃく	24.5 g
	利休汁 かぶの甘酢かけ		かつお節, 油揚げ	ごま さとう	にんじん, だいこん, だいこん葉, ねぎ, こまつな かぶ, かぶの葉	
27 水	セルフカレードッグ	○	豚肉, レンズまめ	コッペパン, コッペパン, コッペパン, 油, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, レーズン	607 kcal
	ヌードルスープ		ベーコン, 鶏肉	油, ヌードル	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ	22.6 g
	マセドアンサラダ りんご			じゃがいも, 油, さとう	にんじん, きゅうり, コーン缶, たまねぎ りんご	
28 木	回鍋肉丼	○	豚肉	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, きくらげ, キャベツ, ねぎ, には	612 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮	干しいたけ, にんじん, たけのこ, しょうが, ねぎ, こまつな	21.3 g
	パイン杏仁		アガー, 牛乳	グラニュー糖	パイン缶	