



献立予定表



オモテ










令和3年2月

ねづやま夢の学び舎

世田谷区立松原小学校

日 よ う び	こんだてめい 献立名	のみ もの	黄 ^{なかま} の仲間 熱 ^{あつ} や ^{ちから} 力の元になる	赤 ^{なかま} の仲間 血 ^ち や ^{にく} 肉になる	緑 ^{なかま} の仲間 体 ^{からだ} の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 月	新じゃがのキーマカレーライス		半つき米、米、油、新じゃがいも、バター、小麦粉	豚肉、鶏肉、レンズ豆、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	719 kcal
	和風サラダ		油、さとう、ごま	わかめ	キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん	25.7 g
	いちご				いちご	
2 火	こぎつねごはん		米、半つき米、さとう	鶏肉、油揚げ	にんじん、万能ねぎ	653 kcal
	大豆と小魚のあげ煮		でん粉、油、さとう、ごま	大豆、かたくちいわし		27.6 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、ねぎ、こまつな	
	ネーブル				ネーブル	
3 水	黒砂糖食パン		黒砂糖食パン			669 kcal
	フレンチエッグ		じゃがいも、バター	牛乳、ツナ、鶏卵、生クリーム、シュレッドチーズ	ブロッコリー	25.9 g
	ベーコンと野菜のスープ煮			ベーコン	セロリー、にんじん、たまねぎ、白菜、えのきたけ、こまつな	
	マカロニとコーンのサラダ		マカロニ、油、さとう		キャベツ、たまねぎ、にんじん、冷凍コーン	
4 木	きつね(つけ)うどん		さとう、冷凍うどん	鶏肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ	633 kcal
	ちくわの若草あげ		油、でん粉、小麦粉	ちくわ	万能ねぎ	27.3
	野菜の梅おかか味		油、さとう	けずりぶし	キャベツ、こまつな、にんじん、ねり梅	
	ぼんかん				ぼんかん	
5 金	ごはん		米、半つき米			616 kcal
	サバのヤムニョムカンジャン		さとう、ごま油、ごま	さば	しょうが、にんにく、ねぎ	28
	かしわ汁			鶏肉	こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな	
	もやしとわかめの和え物		ごま油、さとう、ごま	わかめ、けずりぶし	もやし、きゅうり、にんじん、コーン	
8 月	メキシカンライス		米、半つき米、油、バター	豚肉、いか	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、パセリ	607 kcal
	白菜と卵のスープ			ベーコン、鶏卵	にんじん、たまねぎ、白菜、えのきたけ、こまつな	22.7 g
	パリパリポテトサラダ		じゃがいも、油、はちみつ、さとう		にんじん、きゅうり、キャベツ	
9 火	シナモントースト		食パン、バター、油、さとう			662 kcal
	豆乳コーンシチュー		油、じゃがいも、バター、小麦粉	ベーコン、鶏肉、豆乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、クリームコーン、コーン	24.3
	こんにゃくとツナのサラダ		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	
10 水	中華丼		米、半つき米、油、さとう、でん粉、ごま油	豚肉、いか、えび、うすら卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、(干)しいたけ、きくらげ、たけのこ、にんじん、白菜、こまつな	680 kcal
	安倍川さつま		さつまいも、油、さとう	きな粉		24.9
	はるか				はるか	
12 金	たんめん		油、でん粉、ごま油、蒸し中華めん	豚肉、うすら卵	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、もやし、コーン	742 kcal
	おからココアマフィン		小麦粉、油、さとう	鶏卵、牛乳、おから		23.6
	菊花みかん				みかん	



日 よ	献立名	の み もの	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 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
15 月	あんかけチャーハン		米、半つき米、油、さとう、 でん粉、ごま油	豚肉、えび、鶏卵	しょうが、たまねぎ、にんじん、だい ごん、(干)しいたけ、こまつな	695 kcal
	フライドポテト		じゃがいも、油			25.6
	清見オレンジ				清見オレンジ	
16 火	ごはん		米、半つき米			663 kcal
	海苔の佃煮		さとう	のり		24.8 g
	白身魚の甘酢あんかけ		でん粉、小麦粉、油、ごま 油、さとう	まだら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にん じん、だいのこ、(干)しいたけ、こま つな	
	フルーツ白玉ポンチ		さとう、白玉粉		みかん缶、パイン缶、いちご、りんご	
17 水	きな粉あげパン		コッパン、油、さとう	きな粉		635 kcal
	肉団子と春雨のスープ		ごま油、でん粉、はるさめ	豚肉、うすら卵	にんじん、白菜、れんこん、ねぎ、 (干)しいたけ、しょうが、にら	25.5 g
	野菜のゆかりあえ				にんじん、こまつな、キャベツ	
18 木	鶏ごぼうごはん		半つき米、もち米、油、ごま 油、さとう	鶏肉、油揚げ	にんじん、ごぼう、(干)しいたけ、こ んにゃく	615 kcal
	モスクとちくわのみそ汁			ちくわ、沖縄もすく、豆腐	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、に ら	25.6 g
	サバだれサラダ		油、ごま油、さとう、ごま、 ごま	わかめ、さばほくし身	キャベツ、こまつな、きゅうり、コー ン、万能ねぎ	
	フルーツ杏仁		さとう	粉寒天、牛乳	みかん缶、パイン缶	
19 金	大豆とすきこんぶのおこわ		米、もち米、でん粉、油、さ とう、ごま	大豆、すき昆布	にんじん、万能ねぎ	646 kcal
	豚汁		さといも	豚肉、油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいごん、こ んにゃく、しめじ、ねぎ	25.3 g
	青菜とわかめの中華漬け		ごま油、さとう、ごま	わかめ	こまつな、キャベツ、にんじん、しょ うが	
	ぼんかん				ぼんかん	
22 月	五目ごはん		半つき米、米、もち米、さ とう	鶏肉、干ひじき、油揚げ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、(干) しいたけ	586 kcal
	かきたま汁		でん粉	わかめ、豆腐、鶏卵	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな	26.1 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、ほうれんそう、にん じん、コーン、たまねぎ	
	しらぬい				デコボン	
24 水	ごはん		米、半つき米			646 kcal
	新じゃがうま煮		油、さとう、新じゃがいも	豚肉、けずりぶし(花かつ お)、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、こんにゃく	25 g
	春雨サラダ		春雨、油、さとう、ごま油	ハム	キャベツ、こまつな、きゅうり、にん じん、もやし、たまねぎ	
25 木	山菜つけうどん		冷凍うどん	鶏肉、油揚げ	(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん、 山菜水菜、ねぎ、こまつな	612 kcal
	きびなごの磯辺揚げ		小麦粉、でん粉、油	きびなご、あおのり		27 g
	新じゃがバターコーン		新じゃがいも、バター		冷凍コーン	
	清見オレンジ				清見オレンジ	
26 金	赤飯		もち米、米、ごま	ささげ		635 kcal
	鯛の塩焼き			たい		31 g
	すまし汁		あられい	わかめ、豆腐	にんじん、だいごん、ねぎ	
	野菜の磯香あえ			刻みのり	こまつな、キャベツ、もやし、にん じん	
	黒蜜寒天		さとう、黒砂糖	粉寒天、きな粉		