

2月の献立表

令和5年 1月31日
世田谷区立桜丘小学校
栄養士 山口 想太郎

日	献立	牛乳	旬	地場産	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 食塩相当量	
1水	きんぴらごはん 高野豆腐と野菜のたまごとじ ちくわと青菜の塩昆布あえ 果物(津のかがやき)	○	○	○	七分つき米 じゃがいも 三温糖 でん粉	油 ごま油 ごま	鶏肉 凍り豆腐 けずりぶし 鶏卵 ちくわ 糸けずり 牛肉	牛乳 こんぶ 塩昆布	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ えだまめ キャベツ 津のかがやき	578 kcal 26.8 g 2.5 g		
2木	新潟県産こしひかり 豚肉のごまみそあえ 野菜の甘酢あえ 白玉団子汁	○	○		米 三温糖 でん粉 さとう 白玉もち	油 ごま油 ごま	豚肉 豚レバー けずりぶし 油揚げ 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり 大根 白菜 ねぎ	607 kcal 25.5 g 2.2 g		
3金	★節分献立★ 青菜飯 いわしのさんが焼き 沢煮椀 お豆かりんとう	○	○	○	米 七分つき米 パン粉 さとう さつまいも でん粉 水あめ	ごま油 ごま油	豚肉 豚レバー いわし 大豆 けずりぶし	牛乳 こんぶ	小松菜 しそ葉 にんじん	しょうが ねぎ 大根 しいたけ しらたき	675 kcal 29.5 g 2.3 g		
6月	ソフトガーリックフランス ビーフシチュー レモンドレッシングサラダ	○	○		ソフトフランス じゃがいも さとう 小麦粉 三温糖	バター 油	豚レバー 牛肉 豚骨	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん	しめじ 玉ねぎ セロリー 大根 マッシュルーム缶 きゅうり にんにく キャベツ レモン	617 kcal 24.6 g 2.9 g		
7火	さつまいも鶏そぼろごはん 白身魚の揚げ出し ほうれん草のゆかりあえ 大根とわかめのみそ汁	○	○		七分つき米 さつまいも さとう でん粉 小麦粉 三温糖	油	鶏肉 まだい 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ 大根 ねぎ	602 kcal 30.1 g 2.9 g		
8水	グラタントースト カレー風味ポトフ 果物(いちご)	○	○		胚芽食パン 米粉 じゃがいも	バター 油	鶏肉 豆乳 ウィンナー 豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	パセリ にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム缶 コーン にんにく セロリー キャベツ いちご	580 kcal 30.0 g 2.8 g		
9木	豚肉と厚揚げのキムチ炒め丼 海藻と糸寒天の中華サラダ おかしな目玉焼き	○	○	○	七分つき米 米 三温糖 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	豚肉 豚レバー 生揚げ ハム ゼラチン	牛乳 糸寒天 海藻ミックス 粉寒天 乳酸菌飲料	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく たけのこ 白菜 玉ねぎ ねぎ キムチ キャベツ コーン 黄桃缶	582 kcal 23.4 g 2.0 g		
10金	佐賀県産夢しずく ぶりの味噌照り焼き 里芋と豚肉の炒め煮 かきたま汁	○	○		米 さとう さといも 三温糖 でん粉	油 ごま油	ぶり 豚肉 けずりぶし 豆腐 鶏卵	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん ほうれん草	しょうが ねぎ にんにく たけのこ ごんにゃく 玉ねぎ えのき	617 kcal 31.8 g 2.2 g		
13月	★バレンタインデー(14日)献立★ チリビーンズライス カントリーサラダ チョコレートケーキ	○	○		七分つき米 米 三温糖 小麦粉 さとう 粉糖	油 バター	豚肉 豚レバー 大豆 鶏卵	牛乳	にんじん トマトソース	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ マッシュルーム缶 大根 きゅうり キャベツ コーン レモン	696 kcal 22.1 g 2.0 g		
14火	★4年社会科コラボ献立(東京都八丈島の郷土料理)★ のりめし むろあじのメンチカツ 明日葉入りごまあえ かんも汁	○			米 七分つき米 パン粉 小麦粉 さとう さつまいも	ごま油 油 ごま	むろあじ 豚レバー 厚けずりぶし	牛乳 のり こんぶ	あしたば にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ えのき	633 kcal 27.8 g 2.6 g		
15水	バーガーパン 鶏肉のアップルソース サウピカンサラダ キャロットポタージュ	○			ミルクパン さとう でん粉 じゃがいも はちみつ	油	鶏肉 豆乳	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリー	608 kcal 27.6 g 2.9 g		
16木	北海道産ななつぼし 金目鯛の煮付け 白菜とほうれん草のゆずみそあえ 五目うま煮	○	○		米 三温糖 じゃがいも	ごま油 油	金目鯛 生揚げ けずりぶし	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	しょうが 白菜 ゆず レモン ごぼう たけのこ ごんにゃく	603 kcal 29.2 g 2.4 g		
17金	ソース焼きそば ツナ入りチョレギサラダ フルーツポンチ	○	○		蒸し中華めん さとう	油 ごま油 ごま	豚肉 ツナ 豚レバー	牛乳 あおのり のり	にんじん ピーマン ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	591 kcal 22.1 g 2.4 g		
20月	宮城県産つや姫 ししゃものからあげ きのこ入りおひたし 韓国風肉じゃが	○	○	○	米 でん粉 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	けずりぶし 豚肉 ちくわ	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん	にんにく しょうが しめじ キャベツ えのき 玉ねぎ ごんにゃく ねぎ	607 kcal 25.9 g 2.0 g		
21火	大根めし 干草焼き どさんこ汁 果物(せとか)	○	○	○	七分つき米 さとう じゃがいも	ごま油 油 バター	油揚げ 鶏肉 えび 鶏卵 厚けずりぶし 豚肉	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん	大根 玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ もやし コーン せとか	600 kcal 28.2 g 3.0 g		
22水	スイートポテトースト 鶏肉とひよこ豆のトマト煮 グリーンサラダ	○	○		食パン さつまいも さとう 小麦粉	バター ごま油 油	豆乳 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム缶 大根 キャベツ	595 kcal 22.9 g 2.7 g		
23木	天皇誕生日												
24金	麻婆豆腐丼 ごんにゃくサラダ 果物(甘平)	○	○		七分つき米 米 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	にんにく しょうが ねぎ しいたけ しらたき きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 甘平	584 kcal 26.2 g 2.1 g		
27月	チキンとごぼうのスパゲティ ほうれん草のミルクスープ 果物(いちご)	○	○		スパゲティ さとう でん粉 三温糖 じゃがいも さつまいも	オリーブ油 油 バター	鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳 のり スキムミルク チーズ	ほうれん草	にんにく 玉ねぎ ごぼう しょうが いちご	592 kcal 28.7 g 2.5 g		
28火	油麩丼 野菜とわかめの梅おかかあえ うずら豆の甘煮	○	○		米 七分つき米 油麩 三温糖 でん粉		鶏肉 糸けずり うずら豆 鶏卵 けずりぶし	牛乳 こんぶ わかめ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ 梅干し	582 kcal 23.0 g 1.6 g		

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	630	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満
2月平均	608	17.5	31.2	363	104	2.7	3.2	480	0.41	0.62	37	6.1	2.4

今月の給食で使用している旬の食材：ねぎ、白菜、大根、ほうれん草、小松菜、金目鯛、ぶり、津のかがやき、せとか、甘平、いちご