



# 2がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 31 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 (中学生)	
			血や肉になる	はたらちから体温になる	体の調子を整える		
1 金	せつぶんごはん いわしのさんが焼き けんちんじる りんご	○	牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 いわしすり身 たまご 焼きのり 豆腐 油揚げ	米 米粒麦 油 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	長ねぎ しょうが にんじん ごぼう 大根 こまつな りんご	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g	
4 月	こうやどうふのそぼろごはん にらたまスープ かりかりごぼう	○	牛乳 高野豆腐 たまご とりひき肉	米 米粒麦 さとう 油 でんぷん 小麦粉 揚げ油	にんじん しめじ 長ねぎ にら 玉ねぎ ごぼう	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g	
5 火	むぎごはん さけのてりやき にくじゃが みそしる	○	牛乳 鮭 豚肩肉 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぷん 油 じゃがいも こんにゃく	長ねぎ 玉ねぎ にんじん なめこ グリーンピース(冷) こまつな	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.9 g	
6 水	てづくりシュガーバタートッパン ポークビーンズ やさいのみそドレッシング オレンジ	○	牛乳 調理用牛乳 豚肩肉 生クリーム 淡色辛みそ	強力粉 小麦粉 さとう バター じゃがいも 油 こま油	セロリー にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ もやし オレンジ	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.6 g	
7 木	コーンちやめし おでん だいずとじゃこのあまからあげ ぼんかん	○	牛乳 ひとろがんも 焼きちくわ 結び昆布 揚げボール うずら卵 大豆 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 じゃがいも こんにゃく さとう 揚げ油 白いりごま	ホールコーン(冷) 大根の葉 にんじん 大根 ぼんかん	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g	
8 金	ツナカレーピラフ キャロットポタージュ じゃことわかめのサラダ	○	牛乳 ポンレスハム ツナ缶 生クリーム ちりめんじゃこ 乾燥わかめ 調理用牛乳	米 米粒麦 パター 油 じゃがいも 白いりごま クルトン用食パン こま油 さとう	にんじん 玉ねぎ ホールコーン(冷) マッシュルーム(水煮) セロリー グリーンピース(冷) キャベツ きゅうり	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.1 g	
12 火	さんまごはん とんじる きりぼしときゅうりのごます	○	牛乳 さんま短冊 豚肩肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぷん 油 揚げ油 白いりごま さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう 大根 こまつな 長ねぎ 切干大根 きゅうり	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.0 g	
13 水	ブルコギどん わかめスープ かんでんいりフルーツポンチ	○	牛乳 豚肩肉 かまぼこ 乾燥わかめ 粉寒天	米 米粒麦 油 こま油 さとう 白いりごま 玉ふ	にんにく しょうが 大豆もやし もやし にんじん しめじ にら 長ねぎ こまつな みかん(缶) もも(缶) りんご(缶)	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g	
14 木	すきやきうどん もやしのうめじょうゆあえ こうちゃマフィン	○	牛乳 豚肩肉 焼き豆腐 たまご 調理用牛乳	うどん さとう しらたき 小麦粉 パター	にんじん 白菜 長ねぎ 春菊 もやし さやいんげん	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.3 g	
15 金	むぎごはん ジャンボぎょうざのあますあん やさいのナムル チンゲンサイとしめじのスープ	○	牛乳 豚ひき肉 とり肉 たまご	米 米粒麦 こま油 油 ぎょうざの皮 白すりごま さとう 揚げ油 でんぷん	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ にら もやし こまつな にんじん チンゲンサイ しめじ	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.7 g	
18 月	むぎごはん わふうハンバーグ ごしきに はくさいのみそしる	○	牛乳 豚ひき肉 たまご とりひき肉 赤色辛みそ 豆腐 焼きちくわ 油揚げ 乾燥わかめ 淡色辛みそ	米 米粒麦 生パン粉 油 さとう こんにゃく	にんじん 長ねぎ 大根 レモン にんにく ゆでたけのこ ごぼう さやいんげん えのきたけ 白菜 こまつな	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.0 g	
19 火	カレーライス ごぼうサラダ いちご	○	牛乳 豚肩肉 ピザ用チーズ	米 米粒麦 じゃがいも バター 小麦粉 油 さとう 白すりごま	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト(缶) りんご ごぼう キャベツ きゅうり いちご	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.1 g	
20 水	うめわかごはん きんぴらコロッケ きゃべつのおかかあえ むらくもじる	○	牛乳 豚ひき肉 たまご かつお節	米 米粒麦 白いりごま じゃがいも マッシュポテト でんぷん さとう	にんじん 玉ねぎ ごぼう こまつな キャベツ もやし 長ねぎ	エネルギー 702 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g	
21 木	フィッシュフライサンド せんぎりスープ ブロッコリーのピクルス きよみオレンジ	○	牛乳 メルルーサ たまご	パン 小麦粉 生パン粉 パン粉 揚げ油 さとう	キャベツ にんじん たけのこ こまつな えのきたけ セロリー ブロッコリー 満見オレンジ	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.0 g	
22 金	むぎごはん さわらのこみやき シャキシャキあえ とうふとわかめのみそしる	○	牛乳 さわら 豆腐 乾燥わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 白すりごま さとう こま油	にんにく しょうが 長ねぎ もやし こまつな 切干大根 きゅうり えのきたけ 玉ねぎ	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.8 g	
25 月	クリームソースパスタ かりかりあぶらあげのサラダ きよみオレンジ	○	牛乳 ベーコン えび あさりむき身 とり肉 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム 油揚げ	生パスタ 油 オリーブ油 バター 小麦粉 こま油 さとう	にんじん 玉ねぎ セロリー マッシュルーム(水煮) キャベツ きゅうり きよみオレンジ	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.4 g	
26 火	ハヤシライス じゃこサラダ いちご	○	牛乳 豚肩肉 ちりめんじゃこ 生クリーム	米 米粒麦 パター 油 小麦粉 さとう こま油 白いりごま	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん トマトピューレ こまつな マッシュルーム(水煮) きゅうり キャベツ グリーンピース(冷) いちご	エネルギー 694 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g	
27 水	きつねごはん やきししゃも さつまじる かぶのレモンじょうゆ	○	牛乳 油揚げ とり肉 ししゃも 淡色辛みそ 豆腐 赤色辛みそ	米 米粒麦 油 さとう こんにゃく さつまいも	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ こまつな かぶ かぶの葉 レモン	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.1 g	
28 木	<b>おたのしみ♪おべんとうきゅうしょく</b>					「6年生を送る会」があります。たてわり班で 交流給食を行います。献立内容はお楽しみに！	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

- ☆1日(金)「節分ごはん」[いわしのさんが焼き]…2月3日節分の行事食。節分ごはんには大豆が入っています。さんが焼きは、いわしのすり身を小判型にし、のりで巻いて焼きます。
- ☆6日(水)「手作りシュガーバタートッパン」…杉四恒例の、手作りのパン。丸く成形した生地に入り目を入れてバターをのせ、グラニュー糖をふって焼きます。
- ☆14日(木)「紅茶マフィン」…給食室からバレンタインのプレゼントです。「すき」焼きうどんも作ります。
- ☆25日(月)「クリームソースパスタ」…平たいフェットチーネという生パスタに、シーフード入りのなめらかなクリームソースをかけて食べます。
- ☆28日(水)「とびうおハンバーグ」…東京都八丈島産のとびうおを使ったハンバーグです。ひき肉、豆腐を混ぜてみそで味付けします。
- ☆5日(火)・28日(木)…「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。



こんがつ きゅうしょくめいひょう けんこう からだ たかた かが  
**今月の給食目標「健康な体をつくる食べ方を考えよう」**