



2023年 2月

杉並区立馬橋小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ハヤシライス	○	ゆずふうみのせんぎりサラダ	牛乳 ぶたにく なまクリーム ひじき	米 麦 きょうか米 油 バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース だいこん キャベツ きゅうり ゆ ず	605 kcal 18.8 g 22.3 g 2.6 g
2 木	むぎごはん ♪栃木県郷土料理♪	○	ぼうぎょうざ かきたまじる かんびょうのごますあえ ぎゅうにゅうゼリーのいちごソース	牛乳 ぶたにく どうふ たまご あぶらあげ ちょうりよう牛乳 ゼラチン こなかんてん	米 麦 きょうか米 ぎょうざのかわ 油 でんぷん こ ま さとう いちごジャム	キャベツ ニら にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう かんびょう コーン にんじん	688 kcal 26.8 g 21.3 g 1.9 g
3 金	せつぶんごはん 🐱節分献立🐱	○	おにのかなぼう かぼちゃのみそしる やさしいごますあえ	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	米 麦 きょうか米 油 パンこ でんぷん こま さとう	たまねぎ ねぎ だいこん かぼちゃ かぶ こまつな もやし にんじん	612 kcal 28.5 g 21.9 g 2.5 g
6 月	むぎごはん ♪富山県郷土料理♪	○	さかなのこつみやき とやまのたてもんじる よこし はつうまだんご じゃがいももち	牛乳 ほき とりにく あぶらあげ みそ とうふ きなこ にほしだし	米 麦 きょうか米 さとう こま 油 じゃがいも しらたまこ	しょうが ねぎ にんにく れんこん にんじん だいこん だいこんのは	601 kcal 28.7 g 16.4 g 2.4 g
7 火	みそラーメン	○	じゃがいももち だいこんのゆずつけ	牛乳 ぶたにく みそ チーズ	ちゅうかめん 油 こま じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが もやし きくらげ ねぎ こまつな だいこん だいこんのは ゆず	512 kcal 22.1 g 18.0 g 3.6 g
8 水	こうやどうふのそぼろごはん	○	きゃべつととうふのみそしる くだもの	牛乳 とりにく こうやどうふ わかめ とうふ みそ	米 麦 きょうか米 油 さとう	にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな りんご	541 kcal 23.0 g 16.6 g 2.1 g
9 木	むぎごはん	○	かじょうどうふ もやしのうめじょうゆあえ さつまいものごまだんご	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ	米 麦 きょうか米 油 さとう でんぷん さつまいも しらたまこ こま	にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな うめぼし	683 kcal 27.3 g 25.2 g 2.2 g
10 金	きつねごはん	🍷	ししゃものカレーやき ぐたくさんそうめんじる こまつなともやしのおかかじょうゆ	あぶらあげ ししゃも かまぼこ とりにく かつおぶし	米 麦 きょうか米 さとう こんにゃく でんぷん そうめん	にんじん ねぎ みつば こまつな キャベツ	593 kcal 28.0 g 12.4 g 2.4 g
11 土	ごまごはん	○	ゆきみハンバーグ やさしいのみそしる おろしドレッシングのサラダ	牛乳 ぶたにく おから とうふ ひじき あぶらあげ みそ	米 麦 きょうか米 こま パンこ 油 さとう	たまねぎ もやし えのきたけ こまつな きゅうり にんじん だいこん	658 kcal 27.4 g 23.1 g 2.9 g
14 火	シーフードピラフ 🍷バレンタイン献立🍷	○	しろいんげんとかさいのスープ ショコラプリン	牛乳 とりにく あさり いか えび ぶたにく しろいんげんまめ アガー ちょうりよう牛乳 なまクリーム こなかんてん	米 麦 きょうか米 バター 油 でんぷん じゃがいも ミルクチョコレート さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ こまつな	643 kcal 26.0 g 24.9 g 2.4 g
15 水	むぎごはん	○	ゼリーフライ もすくいりみそしる きりほしだいこんのさらだ	おから たまご にほしだし もすく みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	米 麦 きょうか米 じゃがいも こむぎこ パンこ 油 さとう こま	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ きりほしだいこん こまつな もやし	514 kcal 16.0 g 9.9 g 2.5 g
16 木	おつきりこみ ♪群馬県郷土料理♪	○	かぶときゃべつのおもみ やきまんじゅう くだもの	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	冷凍うどん じゃがいも さといも こむぎこ 油 さとう	ながねぎ にんじん だいこん はくさい だいこんのは かぶ かぶのは キャベツ	530 kcal 18.8 g 13.1 g 2.8 g
17 金	むぎごはん ～国産献立～	○	きびなごのからあげ にくじゃが とうふとはくさいのみそしる	牛乳 きびなご ぶたにく とうふ	米 麦 きょうか米 でんぷん こむぎこ 油 こんにゃく じゃが いも さとう	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	517 kcal 19.6 g 13.1 g 1.5 g
20 月	むぎごはん	○	いかのチリソース はるさめとかさいのソテー とりとはくさいのスープ	牛乳 いか ぶたにく とりにく とうふ	米 麦 きょうか米 でんぷん 油 さとう こま はるさめ	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ニら はくさい チンゲンサイ ねぎ	630 kcal 26.4 g 20.7 g 2.9 g
21 火	ひじきごはん	○	とりのはちみつやき えのきのすましじる くだもの	牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ みそ とうふ	米 麦 きょうか米 油 こんにゃく さとう はちみつ	ほししいたけ にんじん グリンピース にんにく しょうが えのきたけ ねぎ こまつな いよかん	596 kcal 27.5 g 20.8 g 2.9 g
22 水	レーズンシナモンロール	○	ポトフ やさいとコーンのたまねぎドレッシング	牛乳 ぶたにく ウインナー	ぶどうパン バター さとう 油 じゃがいも こんにゃく	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり コーン	568 kcal 19.5 g 24.2 g 2.8 g
24 金	むぎごはん ♪おはなし給食♪	○	いいものナゲット いもだんごじる だいこんとじゃこのサラダ	牛乳 とうふ とりにく かつお節 ちりめんじゃこ	米 麦 きょうか米 でんぷん 油 じゃがいも 油 さとう こま	たまねぎ ねぎ にんにく にんじん ごぼう だいこん きゅうり	667 kcal 23.8 g 23.5 g 2.2 g
27 月	むぎごはん	○	さかなのむぎみそやき あすかじる かぶとはくさいのゆずふうみ	牛乳 みそ ほき とりにく あぶ らあげ みそ ちょうりよう牛乳	米 麦 きょうか米 さとう こま 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん こまつな かぶ はくさい かぶのは ゆず	612 kcal 29.5 g 17.1 g 2.9 g
28 火	おやこどん ～国産献立～	○	とうふのみそしる いもようかん	牛乳 とりにく たまご わかめ とうふ みそ こなかんてん	米 麦 きょうか米 油 こんにゃく さとう さつまいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	571 kcal 25.3 g 19.1 g 2.7 g

★給食回数19回★牛乳は10日(金)(ヨーグルト)以外は毎日つきます★献立は仕入れの都合で変更になることがあります。ご了承ください★国産献立は17、28日です

