



2024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 木	たまごとやさい のクッパ	○	ひじきとキャベツのナムル いちもようかん	牛乳 とりにく とうふ たまご ひじき ちょうりょう牛乳 こなかんでん	米 麦 きょうか米 でんぷん ごま油 ごま さつまいも さとう	にんじん たまねぎ ニラ ねぎ こまつな キャベツ	572 kcal 20.5 g 16.4 g 1.9 g
2 金	むぎごはん 節分献立	○	おにのかなぼう かみなりじる もやしとうめじょうゆあえ	牛乳 だいず ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ	米 麦 きょうか米 パンこ でんぷん ごま油 こんにやく じゃがいも さとう	たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな もやし さやいんげん うめほし	568 kcal 25.4 g 18.9 g 2.0 g
5 月	ししじゅうしい ♪沖縄県郷土料理♪	○	イナムドゥチ こくとうサーターアンダギー	牛乳 ぶたにく こんぶ かまぼこ なまあげ みそ たまご	米 麦 きょうか米 油 ごま こんにやく こむぎこ さとう 油	にんじん ほししいたけ だいこん こまつな	673 kcal 21.4 g 24.7 g 2.4 g
6 火	むぎごはん	○	しろみぎかなのかんこくふうだれ ピーフンいため とりとはくさいのスープ	牛乳 ほき 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 ビーフン	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ ビーマン はくさい チンゲンサイ ねぎ	543 kcal 25.0 g 15.8 g 2.2 g
7 水	しめじとだいず ミートソース スパゲティ	○	だいこんスープ	ぶたにく チーズ だいず ベーコン ヨーグルト	スパゲティ 油	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト しめじ だいこん ねぎ	531 kcal 24.6 g 11.6 g 2.7 g
8 木	ひじきごはん ～事八日～	○	まめあじのからあげ おことじる くだもの	牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ まめあじ あおのり なまあげ あずき みそ	米 麦 きょうか米 油 こんにやく さとう でんぷん こむぎこ さといも	ほししいたけ にんじん グリーンピース しょうが だいこん ごぼう ねぎ みかん	596 kcal 27.2 g 20.4 g 2.5 g
9 金	むぎごはん ～国産献立日～	○	ゆきみハンバーグ だいこんとこまつなのみそじる キャベツのおかかあえ	牛乳 ぶたにく おから とうふ ひじき たまご あぶらあげ わかめ とうふ みそ かつおぶし	米 麦 きょうか米 パンこ 油	たまねぎ だいこん こまつな キャベツ	614 kcal 29.4 g 21.5 g 2.5 g
13 火	むぎごはん	○	さわらのこみみやぎ じゃがいものきんぴら もやしとこまつなごまじょうゆ	牛乳 さわら	米 麦 きょうか米 さとう ごま ごま油 じゃがいも 油 こんにやく	しょうが ねぎ にんにく にんじん ごぼう さやいんげん もやし こまつな	550 kcal 24.2 g 18.0 g 1.7 g
14 水	トマトのウィンナーライス ❤️バレンタイン献立❤️	○	じゃがいもとベーコンのスープ こうちゃのカップケーキ	牛乳 ウィンナー ベーコン たまご ちょうりょう牛乳 なまクリーム	米 麦 きょうか米 油 じゃがいも こむぎこ さとう バター	トマト にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな	597 kcal 17.6 g 25.1 g 2.6 g
15 木	フィッシュフライ サンド	○	ベジタブルシチュー くだもの	牛乳 たまご とりにく ほき ちょうりょう牛乳 だっしふんにゅう こなチーズ な まクリーム	パン こむぎこ ばんこ 油 じゃがいも マカロニ バター	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな みかん	599 kcal 27.9 g 24.6 g 2.3 g
16 金	むぎごはん ♪福島県郷土料理♪	○	ポーポーやき みみじる あぶらあげとふゆやさいのあえもの	牛乳 いわし とうふ とりにく みそ あぶらあげ	米 麦 きょうか米 でんぷん こむぎこ ごま油 油 さとう	ねぎ しょうが かほちゃ だいこん にんじん こまつな えのきたけ はくさい だいこんのは	575 kcal 24.8 g 16.7 g 2.2 g
19 月	きりぼしごはん ♪北海道郷土料理♪	○	ざんき いしかりじる やきりんこ	牛乳 あぶらあげ とりにく さけ とうふ みそ	米 麦 きょうか米 油 ごま油 こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう バター	きりぼしだいこん にんじん にんにく くりこ こぼう だいこん はくさい ねぎ こまつな	703 kcal 28.5 g 27.4 g 2.7 g
20 火	ちゃめし ～国産献立日～	○	ぎせいとうふ にゅうめん はくさいのゆずふうみ	牛乳 とりにく とうふ たまご ちくわ あぶらあげ	米 麦 きょうか米 油 さとう でんぷん そうめん	にんじん ほししいたけ しめじ たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ ほうれんそう はくさい ゆず	555 kcal 24.9 g 17.0 g 2.7 g
21 水	あおな チャーハン	○	ぼうぎょうざ くきわかめりちゅうかスープ	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく とうふ くきわかめ	米 麦 きょうか米 ごま油 ごま きょうざのかわ 油	こまつな キャベツ ニラ にんにく しょうが チンゲンサイ ねぎ	579 kcal 25.2 g 17.3 g 2.6 g
22 木	きなことうにゅう フレンチトースト ♪おはなし給食♪	○	ポークビーンズ だいこんサラダ	牛乳 きなこ とうにゅう だいず ぶたにく なまクリーム かつおぶし ちりめんじゃこ	パン さとう 油 こむぎこ じゃがいも バター ごま	セロリー にんじん たまねぎ だいこん こまつな	572 kcal 28.0 g 23.5 g 2.5 g
26 月	きびごはん	○	ホキとコーンのあげに きゃべつととうふのみそじる かぶのかおりづけ	牛乳 ほき わかめ とうふ みそ	米 麦 きょうか米 きび でんぷん じゃがいも 油 さとう	ねぎ しょうが にんにく コーン にんじん ビーマン キャベツ こまつな かぶ かぶのは	655 kcal 27.7 g 17.5 g 2.7 g
27 火	こやとうふの そぼろごはん	○	かほちゃのみそじる くだもの	牛乳 とりにく こやとうふ あぶらあげ みそ	米 麦 きょうか米 油 しらたき さとう ごま	にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん かほちゃ かぶ こまつな みかん	540 kcal 23.7 g 17.5 g 2.3 g
28 水	ぶたわかめ うどん	○	きなこのスコーン きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かまぼこ なまわかめ おから きなこ ちょうりょう牛乳 ヨーグルト かつおぶし ちりめん じゃこ	うどん こむぎこ さとう バター あまなつとう 油 ごま	ほししいたけ にんじん ねぎ きりぼしだいこん こまつな もやし たまねぎ	693 kcal 27.4 g 20.9 g 2.8 g
29 木	だいずいり ドライカレー	○	じゃこサラダ ミルクセリーピーチソース	牛乳 ぶたにく だいず ちりめんじゃこ こなかんでん ちょうりょう牛乳	米 麦 きょうか米 油 ごま さとう ごま油	マッシュルーム にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん レーズン こまつな キャベツ きゅうり もも	645 kcal 26.1 g 19.9 g 2.0 g

★給食回数19回★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。牛乳は毎日つきます（7日はヨーグルト）★国産献立日は9、20日です。

