

# 〔 2 月 献立表 〕

2025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			
3月	節分ごはん	○	沢煮わん 鬼の金棒 柑橘類 (イヨカン)	大豆,さば節 (だし),豚肩肉,豚挽き肉	★ちりめんじゃこ,もみのり,★飲用牛乳,出し昆布	米,米粒麦,でんぷん,つきこんにゃく,生パン粉	にんじん たけのこ水蒸,乾しいたけ,だいこん,ながねぎ,たまねぎ,いよかん	550 kcal 28.5 g 17.8 g 2.5 g		
4火	わかめご飯	○	肉じゃがコロッケ かきたま汁 もやしと小松菜の甘しょうゆ	豚肩肉,さば節 (だし),とうふ,★たまご	たきごみわかめ,★飲用牛乳	米,米粒麦,じゃがいも,しらたき,さとう,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,でんぷん,三温糖	炒め油,揚げ油 にんじん,ほうれんそう,こまつな	たまねぎ,ながねぎ,もやし	633 kcal 25.1 g 23.0 g 2.2 g	
5水	レーズンシナモンロール	○	バジタブルシチュー 大根サラダ	とり肉 (コマ), とり骨 (スープ), かつお節	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★脱脂粉乳,★粉チーズ,★生クリーム	★ぶどうパ,さとう,じゃがいも,又イユ,小麦粉	★バター,炒め油,サラダ油,大豆バター,白炒りごま	にんじん,こまつな	たまねぎ,マッシュルーム水蒸,キャベツ,セロリー,グリーンピース (冷),だいこん,きゅうり	595 kcal 21.0 g 25.3 g 2.4 g
6木	麦ごはん	○	チキンチキンごぼう もやしのからししょうゆあえ ゴロゴロ野菜のみそ汁	とり胸肉,さば節 (だし),とうふ,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	★飲用牛乳,出し昆布	米,押し麦,でんぷん,さとう,じゃがいも	揚げ油	こまつな,にんじん	ごぼう,もやし,だいこん,はくさい,ながねぎ	605 kcal 26.3 g 18.1 g 1.8 g
7金	ひじきごはん	○	ししゃものカレー焼き おとこ汁 柑橘類 (ほんかん)	とり肉 (コマ),油揚げ,さば節 (だし),生揚げ,あずき,淡色辛みそ,赤色辛みそ	干ひじき,★飲用牛乳,★ししゃも,	米,米粒麦,つきこんにゃく,さとう,里芋,こんにゃく	炒め油	にんじん	乾しいたけ,グリーンピース (冷),だいこん,ごぼう,ながねぎ,ほんかん	556 kcal 25.6 g 17.2 g 3.0 g
10月	高野豆腐のそぼろごはん	○	冬野菜汁 柑橘類 (菊花みかん)	とり挽き肉,高野豆腐,さば節 (だし),油揚げ	★飲用牛乳	米,米粒麦,さとう,じゃがいも	炒め油	にんじん,かぶの葉	乾しいたけ,ながねぎ,ごぼう,かぶ,だいこん,みかん	557 kcal 23.9 g 16.1 g 2.2 g
12水	ブルコギ丼	○	わかめスープ りんご	豚肉 (コマ),さば節 (だし),とうふ	★飲用牛乳,乾燥わかめ	米,米粒麦,さとう,でんぷん	炒め油,ごま油,白炒りごま	にんじん,ニラ,こまつな	にんにく,しょうが,だいずもやし,もやし,しめじ,ながねぎ,たまねぎ,★りんご	571 kcal 24.1 g 19.4 g 2.4 g
13木	麦ごはん	○	魚の韓国風だれ ビーフン炒め トックスープ	バス (白身魚), 豚肉,さば節 (だし),とり肉,★たまご	★飲用牛乳,出し昆布	米,押し麦,でんぷん,さとう,ビーフン,トック	揚げ油,ごま油,炒め油	にんじん,ピーマン,こまつな	しょうが,にんにく,乾しいたけ,たけのこ水蒸,もやし,キャベツ,だいこん,ながねぎ	625 kcal 26.9 g 20.3 g 2.4 g
14金	トマトとツナのスパゲティ	○	人参ドレッシングの野菜サラダ マーマレードマフィン	ベーコン,炒り水煮ルー,★たまご	★飲用牛乳,★生クリーム	スパゲティ,三温糖,さとう,小麦粉,マーマレード	サラダ油,大豆バター,★無塩バター	にんじん,ホールトマト (缶)	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム水蒸,しめじ,だいこん,きゅうり	621 kcal 24.7 g 22.5 g 2.7 g
17月	キムチ炒飯	○	白菜スープ キョンドン (韓国白玉)	豚肩肉,ベーコン, とり骨 (スープ), 絹とうふ,きな粉	★飲用牛乳	米,米粒麦,白玉粉, さとう	炒め油,白炒りごま,黒すりごま	にんじん,ピーマン,ほうれんそう	キムチ (白菜), たまねぎ,はくさい,セロリー (スープ)	553 kcal 18.7 g 18.1 g 2.4 g
18火	麦ごはん	○	白身魚の幽庵焼き かぶの松前あえ さつま汁	白糸鱈,さば節,とり肉 (コマ),とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	★飲用牛乳,刻みこんぶ	米,押し麦,さとう,こんにゃく,さつまいも	炒め油	かぶの葉,にんじん	ゆず (汁),ゆずの皮,かぶ,しょうが,だいこん,ながねぎ	557 kcal 28.7 g 11.2 g 2.6 g
19水	天むす	○	石狩汁 野沢菜のごま炒め 柑橘類 (清美オレンジ)	★えび★たまご,さば節 (だし),生鮭,焼とうふ,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	ほしのり,★飲用牛乳,出し昆布	米,押し麦,小麦粉,でんぷん,じゃがいも	ごま油	にんじん,こまつな,野沢菜漬	だいこん,はくさい,ながねぎ,清美オレンジ	570 kcal 24.8 g 14.2 g 2.2 g
20木	フレンチトースト	○	チリコンカン 柑橘類 (はるか)	★たまご,赤いんげん豆,ベーコン,豚挽き肉,とり骨 (スープ)	★調理用牛乳,★飲用牛乳	★食パン,さとう,じゃがいも	★バター,炒め油	にんじん,ピーマン,ホールトマト (缶)	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,マッシュルーム水蒸,はるか	553 kcal 24.6 g 21.8 g 1.9 g
21金	麦ごはん	○	白身魚のみそ田楽 豚汁 カレーもやし	ほき,淡色辛みそ,赤色辛みそ,さば節,豚肉,とうふ	★飲用牛乳	米,押し麦,さとう,こんにゃく,じゃがいも	サラダ油,ごま油,炒め油,白炒りごま	にんじん,こまつな	ゆず (汁),ごぼう,ながねぎ,だいこん,もやし	550 kcal 19.8 g 18.2 g 2.6 g
25火	豆乳チキンドリア	○	レンズ豆と野菜のスープ 野菜のピクルス	とり肉,豆乳 (調製豆乳),とり骨 (スープ),豚肉,レンズまめ	★ピザ用チーズ,★飲用牛乳	米,米粒麦,小麦粉,じゃがいも,さとう	大豆バター,サラダ油,炒め油	にんじん,こまつな	たまねぎ,マッシュルーム水蒸,しょうが (スープ),にんにく,キャベツ,だいこん	694 kcal 27.2 g 26.2 g 2.9 g
26水	切干ご飯	○	いかのチリソース 吉野汁 かぶときゅうりの酢の物	油揚げ,さば節 (だし),★いか,かまぼこ,とり肉 (コマ)	★飲用牛乳,出し昆布	米,米粒麦,さとう,つきこんにゃく,でんぷん,うどん (乾),玉ふ	炒め油,サラダ油,ごま油,白炒りごま	にんじん	切干大根,にんにく,しょうが,ながねぎ,かぶ,きゅうり	564 kcal 27.4 g 16.5 g 3.0 g
27木	麦ごはん	○	鶏肉の山賊焼き えのき入りすまし汁 カリカリ油揚げのサラダ	とりもも肉,赤色辛みそ,さば節 (だし),とうふ,油揚げ	★飲用牛乳,出し昆布	米,押し麦,はちみつ,でんぷん,さとう	白すりごま,サラダ油,ごま油	こまつな,にんじん	にんにく,しょうが,えのきたけ,ながねぎ,キャベツ	613 kcal 26.7 g 23.2 g 2.9 g
28金	ぎつねごはん	○	きびなごのから揚げ 具だくさんみそ汁 小松菜のいそ和え	油揚げ,さば節 (だし),とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	★飲用牛乳,★きびなご (生),出し昆布,もみのり	米,米粒麦,さとう,でんぷん,小麦粉,じゃがいも	揚げ油	にんじん,こまつな	しょうが,ごぼう,だいこん,はくさい,ながねぎ,もやし,ホールコーン (缶)	579 kcal 24.4 g 17.7 g 2.4 g

※柑橘類の種類は変更になる場合があります。

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。