

2月の献立表

杉並区立桃井第四小学校

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1日 たんぱく質
1 木	高野豆腐のそぼろごはん	○	冬野菜汁 いちご	とりひき肉、高野豆腐、牛乳 油揚げ	米、米粒麦、米油、さとう、里芋	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ ごぼう、かぶ、かぶの葉 ★いちご	563 kcal 24.1 g
2 金	節分ごはん	○	いわしの竜田揚げ 沢煮わん かぶとキャベツの生姜風味	ちりめんじゃこ、大豆、牛乳 いわし開き、豚肉	米、米粒麦、さとう、でんぶ 米油、つきこんにやく	しょうが、ごぼう、たけのこ 乾しいたけ、にんじん、だいこん ながねぎ、こまつな、かぶ かぶの葉、キャベツ	583 kcal 30.3 g
5 月	鮭炒飯	○	棒餃子 白菜スープ	甘塩鮭、牛乳、豚ひき肉 ベーコン	米、米粒麦、米油、★ごま ★ごま油、★ヨザの皮	ながねぎ、キャベツ、ニラ にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、はくさい、木茸 ほうれんそう、セロリー	617 kcal 25.2 g
6 火	茶めし	○	おでん 小松菜のいそ和え 芋ようかん	牛乳、つみれ、がんもどき 結び昆布、焼くわ ★うずら卵、刻みのり ★調理用牛乳、粉寒天	米、米粒麦、じゃがいも こんにやく、ちくわぶ さつまいも、さとう	にんじん、だいこん、こまつな ★もやし、ホールコーン	617 kcal 23.5 g
7 水	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳、白いんげん豆、豚肉 ★生クリーム、★ヨーグルト	★胚芽食パン、マーガリン 米油、小麦粉、じゃがいも ★バター、さとう	にんにく、セロリー、にんじん たまねぎ、みかん、バナナ	625 kcal 25.3 g
8 木	ひじきごはん	○	ししゃもの甘辛揚げ おこ汁 菊花みかん	干ひじき、とり肉、油揚げ 牛乳、★ししゃも、生揚げ あずき、みそ	米、米粒麦、米油、でんぶ つきこんにやく、さとう 小麦粉、里芋、こんにやく	乾しいたけ、にんじん、ながねぎ グリーンピース、だいこん、ごぼう 万能ねぎ、みかん	580 kcal 24.1 g
◎ 9 金	麦ごはん	○	鶏肉のvariみそ焼き えのき入りすまし汁 五色煮	牛乳、とり肉、みそ、とうふ ★たまご、油揚げ	米、押し麦、さとう、米油 こんにやく	にんにく、えのき、たけのこ こまつな、ごぼう、たけのこ にんじん、さやいんげん	573 kcal 26.5 g
13 火	麦ごはん	○	鮭の韓国風だれ ビーフン炒め トックスープ	牛乳、生鮭、豚肉、とり肉	米、押し麦、でんぶ、米油 ★ごま油、さとう、ビーフン トック	しょうが、にんにく、にんじん 乾しいたけ、たけのこ、★もやし キャベツ、ピーマン、だいこん ながねぎ、こまつな	603 kcal 27.7 g
14 水	メキシカンライス	○	ABCスープ 紅茶のカップケーキ	とり肉、あさり、牛乳、豚肉 ★たまご、★調理用牛乳 ★生クリーム	米、米粒麦、米油、★バター マカロニ、じゃがいも、小麦粉 さとう、★無塩バター	たまねぎ、にんじん、にんにく ホールコーン、マッシュルーム、しょうが グリーンピース、キャベツ こまつな、ながねぎ	648 kcal 24.6 g
15 木	田舎うどん	○	切干大根のサラダ スイートポテト	とり肉、油揚げ、かまぼこ みそ、牛乳、かつお節 ちりめんじゃこ、★たまご ★生クリーム	うどん、里芋、米油、さとう ★ごま、さつまいも、★バター	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ こまつな、切干大根、★もやし たまねぎ	594 kcal 27.5 g
16 金	わかめごはん	○	塩麹コロッケ かきたま汁 野菜の甘じょうゆあえ	たきこみわかめ、牛乳 豚ひき肉、とうふ、★たまご	米、米粒麦、米油、じゃがいも マッシュポテト、小麦粉、パン粉 でんぶ、さとう	にんじん、たまねぎ、ながねぎ ほうれんそう、こまつな ★もやし	633 kcal 22.9 g
◎ 19 月	こぎつねごはん	○	きびなごのから揚げ 具だくさんみそ汁 ★キキアえ	油揚げ、牛乳、★きびなご とうふ、みそ	米、米粒麦、さとう、でんぶ 小麦粉、米油、じゃがいも ★ごま油	にんじん、しょうが、ごぼう だいこん、はくさい、ながねぎ こまつな、切干大根、★もやし ★きゅうり	555 kcal 22.9 g
20 火	たまごと野菜のクッパ	○	野菜のナムル ミルクかりんとう	とり肉、とうふ、★たまご 牛乳、★脱脂粉乳	米、米粒麦、でんぶ、★ごま油 ★ごま、さつまいも、米油 さとう	にんじん、たまねぎ、ニラ ながねぎ、こまつな、キャベツ	607 kcal 22.1 g
21 水	照り焼きフィッシュバーガー	○	ベジタブルシチュー ぼんかん	めかじき、牛乳、とり肉 ★調理用牛乳、★脱脂粉乳 ★粉チーズ、★生クリーム	★無塩コッペパン、さとう でんぶ、米油、じゃがいも スイウ、★バター、小麦粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、こまつな、セロリー グリーンピース、ぼんかん	615 kcal 30.2 g
22 木	麦ごはん	○	ぶりの照焼 じゃがいものきんぴら ★と小松菜のごま和え	牛乳、ぶり	米、押し麦、さとう、でんぶ じゃがいも、米油、★ごま つきこんにやく	しょうが、にんじん、ごぼう ★もやし、こまつな	591 kcal 25.0 g
26 月	青椒肉絲丼	○	わかめスープ りんご	豚肉、高野豆腐、牛乳 乾燥わかめ、とうふ	米、米粒麦、米油、でんぶ さとう	ピーマン、にんにく、しょうが たけのこ、エリンギ、にんじん たまねぎ、こまつな、★りんご	573 kcal 23.1 g
27 火	麦ごはん	○	さわらの幽庵焼き 呉汁 かぶのひと塩	牛乳、さわか、豚肉、とうふ みそ、大豆	米、押し麦、さとう、じゃがいも 小麦粉、米油、★ごま	ゆず、にんじん、ごぼう、だいこん ながねぎ、こまつな、かぶ かぶの葉	563 kcal 28.6 g
28 水	ごぼう入りドライカレー	○	じゃこサラダ フルーツゼリー	豚ひき肉、大豆、牛乳 ちりめんじゃこ、粉寒天 ゼラチン	米、米粒麦、米油、★ごま さとう、★ごま油	にんにく、しょうが、セロリー ごぼう、たまねぎ、にんじん、 レーズン、こまつな、キャベツ ★きゅうり、バナナ、みかん	611 kcal 24.0 g
29 木	五目あんかけ焼きそば	○	パリパリサラダ デコボン	豚肉、いか、★うずら卵、牛乳	蒸し中華めん、米油、でんぶ わんたんの皮、★ごま油 さとう	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、たけのこ、木茸 ★もやし、こまつな、★きゅうり キャベツ、デコボン	587 kcal 25.5 g

※アレルギー食品には★を表示しています

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。◎は「国内産食材の日」です。★はアレルギー対応児童のアレルゲンです。