



2がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 26 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	こ ん だ て め い	ぎゅうにゅう牛乳	あかの食品 にく血や肉になる	さいろの食品 はたら ちから たいおん働く力や体温になる	みどりの食品 からだ ちょうし どの体の調子を整える	栄 養 価 ちゅうがくねん(中学年)
3月	えほうまき ちくわのいそべあげ のざわなのごまいため いしかりじる ふくまめ	○	たまご 焼ちくわ 生鮭 焼とうふ 油揚げ 赤色辛みそ 福豆 焼きのり あおのり	米 強化米 さとう 小麦粉 じゃがいも 揚げ油 ごま油 白炒りごま	にんじん 野沢菜漬け こまつな きゅうり かんぴょう エリンギ ごぼう だいこん はくさい ながねぎ	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 623 Kcal 28.8 g 19.3 g 3.7 g
4火	おやこどん いとかんてんのごますあえ さといものみそしる	○	とり肉(コマ) たまご 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳 糸寒天	米 米粒麦 強化米 つきこんにゃく さとう 里芋 白すりごま 白炒りごま	にんじん こまつな たまねぎ しめじ ながねぎ グリンピース(冷) きゅうり もやし だいこん	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 644 Kcal 27.5 g 19.2 g 3.5 g
5水	みそラーメン バイクドチーズポテト いちご	○	豚もも肉(せん切り) 赤色辛みそ 牛乳 スライスチーズ	蒸し中華めん じゃがいも 米ぬか油 ごま油 白炒りごま バター	こまつな にんにく しょうが もやし ホールコーン(冷) ながねぎ いちご	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 632 Kcal 25 g 17 g 4.4 g
6木	わかめごはん さけのさいきょうやき にくじゃが こまつなともやしののおかかじょうゆあえ	○	生鮭 豚肩肉 かつお節 たきこみわかめ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう こんにゃく じゃがいも 白炒りごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ もやし	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 654 Kcal 31.9 g 15 g 1.9 g
7金	むぎごはん ひじきいりハンバーグ はくさいのゆずふうみあえ よしのじる	○	豚挽き肉 高野豆腐 たまご 油揚げ かまぼこ とり肉(コマ) 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 生パン粉 さとう でんぶん つきこんにゃく うどん(乾) 玉ふ 米ぬか油	にんじん みつば(根みつば) たまねぎ はくさい ゆず ながねぎ	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 673 Kcal 29.5 g 21.1 g 3.5 g
10月	むぎごはん ジャンボぎょうざのあますあんかけ ゆでやさいのちゅうかすあえ こうたまスープ	○	豚挽き肉 とうふ たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉 さとう ごま油 揚げ油 白炒りごま	ニラ こまつな にんじん にんにく しょうが キャベツ ながねぎ もやし たまねぎ	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 621 Kcal 22.5 g 16.7 g 2.6 g
12水	ジャンバラヤ ベジタブルシチュー ゆでやさいとフルーツのサラダ	○	とり肉(コマ) むきえび ウィナソーセージ 牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	米 米粒麦 強化米 でんぶん じゃがいも ヌイユ 小麦粉 さとう 米ぬか油 バター	にんじん 赤ピーマン ピーマン こまつな たまねぎ セロリー 黄ピーマン スライスジャム(水煮) キャベツ きゅうり みかん(缶)	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 676 Kcal 23.7 g 22.9 g 2.1 g
13木	むぎごはん さわらのゆうあんやき ひじきのいそに あすかじる	○	さわら 大豆 さつま揚げ とり肉(コマ) 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳 ひじき(乾) 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう つきこんにゃく じゃがいも 米ぬか油	にんじん こまつな ゆず ごぼう たまねぎ だいこん	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 682 Kcal 30.5 g 21.3 g 3.1 g
14金	すきやきうどん きりぼしときゅうりのごますあえ ココアマフィン	○	豚肩肉 焼とうふ たまご 豆乳 牛乳	うどん(生) しらたき さとう 小麦粉 チョコチップ 粉さとう 米ぬか油 ココア 白炒りごま バター	にんじん 春菊 はくさい ながねぎ 切干大根 きゅうり	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 675 Kcal 22.8 g 24.9 g 4.4 g
17月	ごくごくおかわ おからいりメンチカツ ほうれんそうのいそあえ えのきいりすましじる	○	あすき 豚挽き肉 おから たまご とうふ 牛乳 もみのり	米 もち米 米粒麦 強化米 もちあわ もちきび 小麦粉 パン粉 生パン粉 揚げ油	ほうれんそう こまつな たまねぎ キャベツ ホールコーン(冷) えのきたけ ながねぎ	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 671 Kcal 26.8 g 21.1 g 3.1 g
18火	てづくりアップルパン クラムチャウダー ブロッコリーのあまじょうゆあえ ぼんかん	○	たまご あさりむき煮 ベーコン(短冊) 調理用牛乳 牛乳 生クリーム	強力粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 バター 米ぬか油	にんじん ブロッコリー りんご たまねぎ スライスジャム(水煮) ぼんかん	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 697 Kcal 23.9 g 28 g 2.5 g
19水	1ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪ 子どもたちに大人気の定番メニューです。 カリッとジューシーに揚げます！					エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 683 Kcal 23.9 g 25.8 g 2 g
20木	カレーライス カリカリあぶらあげのサラダ りんご	○	豚肩肉(角切) 油揚げ ピザ用チーズ 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 さとう 米ぬか油 バター ごま油	にんじん ホールトマト(缶) にんにく しょうが セロリー たまねぎ フルーツチャツネ りんご きゅうり キャベツ	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 702 Kcal 19.5 g 21.4 g 2.6 g
21金	コーンちゃめし おでん パリパリサラダ	○	つみれ 一口がんも 揚げボール 焼ちくわ うずら卵(レトルト) 牛乳 結び昆布(乾)	米 米粒麦 強化米 じゃがいも こんにゃく ちくわぶ さとう 春巻きの皮 米ぬか油 揚げ油 ごま油	だいこんの葉 にんじん ホールコーン(冷) だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 646 Kcal 23 g 19.4 g 3.1 g
24月	1ねん2くみのリクエストきゅうしょく♪ すききらいが分かれる食べ物ですが、 杉四小には、すきな人が多いですね。					エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 696 Kcal 33.7 g 21.4 g 2.9 g
25火	グラタンパン やさいチップス ジュリアンスープ ネーブルオレンジ	○	むきえび あさりむき煮 ベーコン(短冊) 調理用牛乳 ピザ用チーズ 牛乳	丸パン 小麦粉 じゃがいも さつまいも スパゲティ 米ぬか油 バター 揚げ油	かぼちゃ にんじん たまねぎ スライスジャム(水煮) ホールコーン(冷) れんこん セロリー キャベツ だいこん ネーブルオレンジ	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 648 Kcal 24.2 g 22.8 g 3.3 g
26水	マーボーライス わかめスープ おかしなめだまやき	○	豆腐 豚挽き肉 赤色辛みそ かまぼこ 牛乳 乾燥わかめ 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう でんぶん 玉ふ 米ぬか油 ごま油 白炒りごま	にんじん こまつな にんにく しょうが ながねぎ グリンピース(冷) 黄桃(缶)	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 686 Kcal 26.9 g 19.5 g 3.8 g
27木	おたのしみ♪おべんとうきゅうしょく 「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！					エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 714 Kcal 24.4 g 15.5 g 2.3 g
28金	うめじゃこチャーハン やさいのナムル トックスープ フルーツかん	○	とり肉(コマ) たまご ちりめんじゃこ たきこみわかめ 刻みのり 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 強化米 トック餅(スライス) さとう 米ぬか油 白炒りごま ごま油	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ たけのこ(缶) かりかり梅 もやし だいこん もも(缶) みかん(缶)	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量 619 Kcal 25.1 g 18.1 g 4.1 g

※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆3日(月)「恵方巻き」「福豆」…2月3日は節分ですね。行事食を作ります。今年の恵方は「東北東」です。恵方を向いてかぶりつきましょう！
- ☆13日(木)「さわらの幽庵焼き」…新メニューです。幽庵焼きは和食の焼きものの一つで、醤油・酒・みりにゆずやかぼすの輪切りを入れたものを用いた魚のつけ焼きです。
- ☆14日(金)「ココアマフィン」…給食室からバレンタインのプレゼントです♪
- ☆18日(火)「手作りアップルパン」…新メニューです。甘く煮たりんごをパン生地の中に入れて焼きます。もちろん、生地から給食室で作ります。
- ☆25日(火)「ジュリアンスープ」…新メニューです。ジュリアンとはフランス語で女性の髪のように細いという意味があります。野菜を千切りにしたスープです。
- ☆28日(金)「梅じゃこチャーハン」「フルーツかん」…新メニューです。梅干しとちりめんじゃこを使った和風チャーハンと、フルーツ入り寒天ゼリーを作ります。
- ☆6日(木)・19日(水)…「国内産食材の日」です。すべての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。

今月の給食目標「健康な体をつくる食べ方を考えましょう！」

