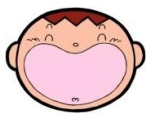
2かつのきゅうしょくこんだてひょう

平成 27 年

杉並区立杉並第四小学校

日	曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	栄養価（中学年）
2	月	むぎごはん ジャンボぎょうざのあまずあんかけ ゆでやさいのちゅうかすあえ　にらたまｽｰﾌﾟ	○	豚挽き肉 とうふ たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん 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 636 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.6 g
3	火	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	○	たまご 焼ちくわ 生鮭 とうふ 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 焼きのり 牛乳 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 590 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.6 g
4	水	むぎごはん ますのさいきょうやき　にくじゃが こまつなともやしのおかかじょうゆあえ	○	ます 豚肩肉 かつお節 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう こんにゃく じゃがいも 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 623 Kcal たんぱく質 31 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.6 g
5	木	スパゲティミートソース サウピカンサラダ　ぽんかん	○	豚挽き肉 粉チーズ 牛乳	スパゲティ じゃがいも さとう オリーブ油 揚げ油 ごま油	にんじん ホールトマト(缶) トマトピューレ にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン(冷) ぽんかん	エネルギー 677 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.5 g
6	金	おやこどん　しゃきしゃきあえ とうふとわかめのみそしる	○	とり肉 たまご とうふ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 つきこんにゃく さとう ごま油	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) 切干大根 もやし えのきたけ	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.5 g
9	月	うめじゃこチャーハン　やさいのナムル キムチスープ　キャロットゼリー	○	とり肉 豚肩肉 粉寒天 淡色辛みそ ゼラチン ちりめんじゃこ 刻みのり たきこみわかめ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう 油 白炒りごま ごま油	こまつな にんじん ほうれんそう しめじ たまねぎ たけのこ(缶) かりかり梅(乾) もやし しょうが だいこん はくさい ながねぎ キムチ(白菜) みかんジュース	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 4.3 g
10	火	きりぼしごはん　てづくりさつまあげ もやしのうめじょうゆあえ じゃがいものみそしる	○	油揚げ たら むきえび いか 豆腐 たまご 牛乳 淡色辛みそ 赤色辛みそ ちりめんじゃこ ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう じゃがいも 油 揚げ油	にんじん さやいんげん こまつな 切干大根 ごぼう ながねぎ もやし 梅干し たまねぎ	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.7 g
12	木	すきやきうどん きりぼしときゅうりのごまずあえ ココアマフィン	○	豚肩肉 とうふ たまご 牛乳 調理用牛乳	うどん(生) しらたき さとう 小麦粉 チョコチップ 油 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 675 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 4.4 g
13	金	むぎごはん ハンバーグデミグラスソース パリパリサラダ　はくさいスープ	○	豚挽き肉 豆乳 たまご ベーコン(短冊) 牛乳	米 米粒麦 強化米 生パン粉 春巻きの皮 さとう 油 揚げ油 ごま油	にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3 g
16	月	コーンちゃめし　おでん やさいのごまあえ　てづくりカステラ	○	一口がんも 揚げボール 焼ちくわ 結び昆布(乾) うずら卵(レトルト) たまご 豆乳 牛乳	米 米粒麦 強化米 白すりごま じゃがいも こんにゃく ちくわぶ さとう はちみつ 強力粉 小麦粉 ざらめ糖 油	だいこんの葉 ほうれんそう にんじん ホールコーン(冷) だいこん もやし	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.9 g
17	火	マーボーライス　わかめスープ にゅうないどうふ	○	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 でんぷん 玉ふ 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 しめじ ながねぎ グリンピース(冷) みかん(缶)	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.8 g
18	水	**1ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪** 杉四のリクエストの定番になりつつあります。カリッと揚がっていて、おいしいですね。					エネルギー 670 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.7 g
19	木	てづくりシュガーバタートップパン 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 調理用牛乳 牛乳 粉チーズ 生クリーム	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも リングイネ バター 油	にんじん こまつな たまねぎ ｽﾗｲｽﾏｯｼｭﾙｰﾑ(水煮) キャベツ きゅうり みかん(缶)	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.4 g
20	金	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 油揚げ とり肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ 豆乳 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 つきこんにゃく さとう じゃがいも 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 654 Kcal たんぱく質 30 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.1 g
23	月	カレーライス カリカリあぶらあげのサラダ　いちご	○	豚肩肉 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 油 バター ごま油	ホールトマト(缶) にんじん 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 いちご	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g
24	火	むぎごはん　おからいりメンチカツ ほうれんそうともやしのいそあえ えのきいりすましじる	○	豚挽き肉 おから たまご とうふ 牛乳 もみのり	米 米粒麦 強化米 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 もやし ホールコーン(冷) えのきたけ ながねぎ	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.6 g
25	水	**1ねん2くみのリクエストきゅうしょく♪**  こちらも杉四のリクエストの定番ですね。やっぱりみそ味が人気です。					エネルギー 625 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16 g 食塩相当量 4.5 g
26	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 709 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.4 g
27	金	こうやどうふのそぼろごはん はくさいのゆずふうみあえ　よしのじる	○	とり挽き肉 高野豆腐 油揚げ かまぼこ とり肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう つきこんにゃく でんぷん うどん(乾) 玉ふ 油	にんじん みつば しめじ ながねぎ はくさい ゆず	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.2 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」…2月3日は節分ですね。行事食で恵方巻きを作ります。今年の恵方は「西南西」です。恵方を向いてかぶりつきましょう

☆9日(月)「キムチスープ」…新メニューです。白菜キムチが入った野菜たっぷりのスープです。

☆12日(木)「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♪「“すき”焼きうどん」も作ります。

☆16日(月)「手作りカステラ」…新メニューです。ふんわり甘いカステラを手作りします。

☆4日(水)・18日(水)…「国内産食材の日」です。全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！」