



2がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和2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	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 (中学年)
			血や肉になる	はたらちからたいねん 働く力や体温になる	からだちょうし 体の調子を整える	
3月	せつぶんごはん いわしのさんが焼き けんちんじる かぶのレモンじょうゆあえ	○	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり 大豆 いわし 豚ひき肉 たまご 焼きのり 油揚げ 豆腐	米 米粒麦 小麦粉 揚げ油 こんにゃく じゃがいも	長ねぎ しょうが にんじん 大根 ごぼう こまつな かぶ かぶの葉 レモン	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.8 g
4火	むぎごはん ぶたにくのしょうが焼き やさいのにももの だいこんサラダ	○	牛乳 豚もも肉 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 じゃがいも さとう 油 白いりこま	しょうが 玉ねぎ にんじん りんご さやいんげん 大根 きゅうり	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.7 g
5水	ツナカレーピラフ キャロットポターージュ(クルトン) ブロッコリーサラダ	○	牛乳 ツナ缶 生クリーム ボンレスハム 調理用牛乳	米 米粒麦 パター 油 じゃがいも さとう クルトン用食パン	にんじん 玉ねぎ ホールコーン(缶) マッシュルーム水煮 ブロッコリー グリーンピース(冷) セロリー キャベツ	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.6 g
6木	ごもくあんかけやさそば かりかりごぼう ほんかん	○	牛乳 豚肩肉 いか短冊 うずら卵	中華めん 油 でんぷん 小麦粉 揚げ油	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ もやし たけのこ ごぼう ほんかん	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.5 g
7金	むぎごはん てづくりふりかけ コーンコロッケ はくさいのおひたし もやしのみそしる	○	牛乳 豚ひき肉 たまご ちりめんじゃこ 青のり かつお節 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 ごま油 油 じゃがいも マッシュポテト パン粉 小麦粉 揚げ油	にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし ホールコーン(缶) こまつな えのきたけ	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.7 g
10月	カレーライス かりかりあぶらあげのサラダ いちご	○	牛乳 豚肩肉 油揚げ ピザ用チーズ	米 米粒麦 油 小麦粉 バター じゃがいも さとう ごま油	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ いちご	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g
12水	ぶたどん ぐだくさんみそしる デコボン	○	牛乳 豚肩肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 油 しらたき じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん もやし えのきたけ こまつな デコボン	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.7 g
13木	むぎごはん しろみざかなのこうみやき じゃがいものきんぴら キャベツのおかかじょうゆ	○	牛乳 白身魚 かつお節	米 米粒麦 白すりごま 油 さとう ごま油 じゃがいも 揚げ油 つきこんにゃく 白いりこま	しょうが 長ねぎ にんにく ごぼう にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.4 g
14金	すきやきうどん やさいのごまじょうゆ こうちゃマフィン	○	牛乳 豚肩肉 焼き豆腐 調理用牛乳 たまご	うどん 油 しらたき 白いりこま 小麦粉 パター さとう	にんじん 白菜 長ねぎ 春菊 もやし ほうれんそう	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.3 g
17月	こおりとうふごはん にぎすのからあげ いもだんごじる いよかん	○	牛乳 高野豆腐 豚肩肉 にぎす とり肉	米 米粒麦 油 さとう でんぷん 小麦粉 揚げ油 じゃがいも	にんじん エリンギ さやいんげん しょうが ごぼう 大根 長ねぎ いよかん	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
18火	さんまごはん とんじる きりぼしときゅうりのごます	○	牛乳 さんま 豚肩肉 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 小麦粉 揚げ油 でんぷん 白いりこま さとう じゃがいも 淡色辛みそ 赤色辛みそ	しょうが ごぼう にんじん 大根 長ねぎ こまつな 切干大根 きゅうり	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.8 g
19水	てづくりシュガーパタートチップス ポークピース ゆでやさいのみそドレッシング オレンジ	○	牛乳 調理用牛乳 豚肩肉 赤いんげん豆 生クリーム 淡色辛みそ	強力粉 小麦粉 パター さとう 油 じゃがいも ごま油	セロリー にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり オレンジ	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.4 g
20木	むぎごはん ムロアジのメンチカツ もやしのうめじょうゆあえ えのきいりたまごじる	○	牛乳 むろあじミンチ おから たまご 豆腐	米 米粒麦 パン粉 揚げ油 油 生パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	玉ねぎ もやし さやいんげん 梅干し えのきたけ にんじん 長ねぎ こまつな	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.6 g
21金	あんかけチャーハン ビーフンスープ フルーツポンチ	○	牛乳 たまご 豚もも肉 ベーコン とりこま肉	米 米粒麦 油 でんぷん ごま油 ビーフン さとう	しょうが たけのこ さやいんげん 大根 玉ねぎ 長ねぎ こまつな きくらげ みかん(缶) りんご(缶) もも(缶) ぶどう(缶)	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.5 g
25火	ハヤシライス じゃこサラダ いちご	○	牛乳 豚肩肉 生クリーム ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 パター 小麦粉 さとう 白いりこま ごま油	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん こまつな グリーンピース(冷) マッシュルーム水煮 きゅうり いちご	エネルギー 688 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.4 g
26水	むぎごはん さげのさいきょうやき あいませ とうふとわかめのみそしる	○	牛乳 鮭切り身 油揚げ 西京みそ 乾燥わかめ 焼きちくわ 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう こんにゃく	しょうが 大根 にんじん 玉ねぎ えのきたけ こまつな	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.5 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 711 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.8 g
28金	てりやきフィッシュバーガー ベジタブルシチュー きよみオレンジ	○	牛乳 めかじき とり肉 生クリーム 調理用牛乳 粉チーズ	パン さとう でんぷん じゃがいも 油 パター ヌイユ 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 セロリー こまつな 清見オレンジ	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.8 g

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

- ☆3日(月)「節分ごはん」[いわしのさんが焼き]…節分の行事食です。節分ごはんには大豆が入っています。さんが焼きは、いわしのすり身を小判型にし、のりで巻いて焼きます。
- ☆14日(金)「紅茶マフィン」…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。
- ☆19日(水)「手作りシュガーパタートチップス」…杉四恒例の、手作りのパン。丸く成形した生地に入り目を入れてバターをのせ、グラニュー糖をふって焼きます。
- ☆20日(木)「ムロアジのメンチカツ」…むろあじのすり身を使ったメンチカツです。魚の臭み消しにみそを使っています。
- ☆28日(金)「照り焼きフィッシュバーガー」…魚の切り身を焼いて甘辛のたれをからめ、キャベツと一緒にパンにはさみます。
- ☆3日(月)・26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よう」

