



# 2月予定献立表



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	使用食器	1人分 (kcal) たんぱく質 (g)			
3月	節分献立 いわしの蒲焼丼	○	沢煮椀	まいわし、豚肉、大豆	★飲用牛乳	精白米、粒麦、でん粉、三温糖、さとう	油、アーモンド、ホール	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、だいこん、えのきたけ	(皿) 丼	814
			シュガーアーモンド大豆	今年の節分(立春の前日)は2/2(日)です。1日遅い節分献立です。				(大碗) 汁	34.4		
4火	かつお飯	○	切り干し大根の玉子焼き 小松菜のごま和え すまし汁	かつお、鶏ひき肉、★たまご、鶏肉、豆腐	★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、さとう、でん粉	白ごま(いり)、白すりごま、こま(ねり)	にんじん、こまつな	しょうが、干し椎茸、玉葱、ゆず、だいこん、グリーンピース、はくさい、もやし、だいこん、ねぎ	(皿) 焼き物・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	727 39.8
5水	キムチチャーハン	○	チョレギサラダ 春雨スープ 果物(はるみ)	★たまご、豚ひき肉、豚肉、豆腐	★飲用牛乳、わかめ、きざみのり	精白米、粒麦、さとう、じゃがいも、緑豆はるさめ	サラダ油、バター、ごま油、白ごま(いり)	ごねぎ、にんじん、こまつな	ねぎ、はくさい(牛)、みずな、キャベツ、きゅうり、にんにく、玉葱、はるみ	(皿) ご飯 (大碗) 汁 (小碗) サラダ	721 26
6木	豚丼	○	菜の花和え わかめの味噌汁 果物(不知火)	豚肉、★たまご、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、しらたき、三温糖、さとう、じゃがいも	サラダ油	にんじん、こまつな、菜はな	ごぼう、ぶなしめじ、玉葱、はくさい、ねぎ、しらぬい	(皿) 丼 (大碗) 汁 (小碗) 和え物	702 29.6
7金	小松菜ビスキュイトースト	○	ツナサラダ クラムチャウダー	★たまご、まぐろ缶、あさり、ベーコン、豆乳	★飲用牛乳、牛乳、調理用、生クリーム	★食パン、★小麦粉、さとう、三温糖、じゃがいも、★小麦粉	バター、アーモンド粉、サラダ油、バター	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮缶)、ホールコーン	(皿) パン (大碗) スープ (小碗) サラダ	773 28.9
10月	味噌ラーメン	○	チーズ入りじゃがもち とろりん抹茶寒天	豚ひき肉、赤みそ、白みそ、豆乳	★飲用牛乳、牛乳、調理用、チーズ、粉寒天、生クリーム、練乳	★冷凍ラーメン、三温糖、じゃがいも、でん粉、さとう、甘納豆	ごま油、サラダ油、白すりごま、ラード	にんじん、ピーマン、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、もやし、ねぎ	(皿) ラーメン (大碗) 寒天 (小碗) じゃがもち	763 29.4
12水	マーボー丼	○	海藻サラダ 小松菜と卵のスープ 果物(ぼんかん)	豚ひき肉、赤みそ、豆腐、鶏肉、★たまご	★飲用牛乳、海草ミックス	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、さとう、じゃがいも	サラダ油、ごま油、白ごま(いり)	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、ぼんかん	(皿) 丼 (大碗) スープ (小碗) サラダ	802 33.7
13木	麦ごはん	○	さばの味噌煮 小松菜のおひたし のっぺい汁 果物(りんご)	サハ、赤みそ、かつお節、おかつ、鶏肉	★飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、板こんにゃく、じゃがいも、でん粉		こまつな、にんじん	しょうが、はくさい、もやし、干し椎茸、だいこん、ねぎ、りんご	(皿) 魚・おひたし・果物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	695 31.3
14金	ハッシュドポーク	○	小松菜サラダ フルーツヨーグルト	豚肉、まぐろ缶	生クリーム、★飲用牛乳、ヨーグルト	精白米、粒麦、★小麦粉、さとう	バター、サラダ油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、マッシュルーム(水煮缶)、キャベツ、ホールコーン、みかん缶、パイナップル、バナナ	(皿) ルカド、ボウ (大碗) ヨーグルト (小碗) サラダ	771 25.4
17月	千葉県郷土料理 菜の花ご飯	○	コノシロのさんが焼き	★たまご、ハム、このしすり身、豚ひき肉、白みそ、赤みそ、豆腐	★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、さとう、三温糖、でん粉	サラダ油、白ごま(いり)	こまつな、菜はな、にんじん、しそ葉、切りみづば	ねぎ、しょうが、かぶ、だいこん、しんもん、干し椎茸、はくさい、えのきたけ	(皿) 焼き物・浅漬け (大碗) ご飯 (小碗) 汁	717 37.3
			かぶと大根の浅漬け すまし汁	コノシロとは、コハダが成長した魚です。							
18火	ガーリックトースト	○	胡麻ドレッシングサラダ ポークピーンズ 果物(バナナ)	蒸しかまぼこ、豚肉、大豆、白いんげん豆	★飲用牛乳	★食パン、さとう、じゃがいも、★小麦粉、三温糖	バター、ごま油、サラダ油、白ごま(いり)	こまつな、にんじん	にんにく、もやし、玉葱、セロリ、バナナ	(皿) パン (大碗) ポークピーンズ (小碗) サラダ	732 27
19水	受験応援献立 味噌勝つ丼	○	勝才節の和えもの	豚肉、★たまご、赤みそ、赤みそ、おかつ、かつお節、豆腐	★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、★小麦粉、★生パン粉、★乾パン粉、三温糖、中ざら糖	油、白ごま(いり)	こまつな、にんじん	にんにく、はくさい、もやし、だいこん、ねぎ、いよかん	(皿) 丼 (大碗) 汁	745 34.9
			野菜のすまし汁 果物(良い予感)	1/21(金)は都立一般入試です。頑張れ3年生!!							
20木	わかめごはん	○	たらほのオイル焼き アーモンド和え 白菜の味噌汁 果物(はるか)	まだら、白みそ、赤みそ	炊き込みわかめ、★飲用牛乳、煮干し	精白米、粒麦、さとう、じゃがいも	バター、アーモンド粉	赤パプリカ、こまつな、にんじん	玉葱、えのきたけ、ほんしめじ、だいこん、はくさい、ねぎ、はるか	(皿) 焼き物・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	654 29.5
21金	麦ごはん	○	油揚げの肉め焼き からしあえ 小松菜の味噌汁 果物(りんご)	豚ひき肉、鶏ひき肉、★たまご、油揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、チーズ	精白米、粒麦、★乾パン粉、三温糖、でん粉		にんじん、こまつな	玉葱、えだまめ、はくさい、りんご	(皿) 焼き物・和え物・果物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	734 31.1
25火	愛知県郷土料理 味噌きしめん	○	ししゃもの磯部揚げ	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、赤みそ	★飲用牛乳、ししゃも、あおのり	三温糖、★きしめん、★小麦粉、さとう、じゃがいも、でん粉	油、白すりごま、こま(ねり)、ごま油、サラダ油	にんじん、こまつな	玉葱、ねぎ、はくさい、もやし	(皿) 魚・和え物 (大碗) きしめん (小碗) 手もち	691 33.7
			4種のごま和え みたらし芋もち								
28金	エビピラフ	○	レバーとポテトのマリアナソース エッグサラダ えのきのトマトスープ	ベーコン、★むきエビ、豚レバー、★たまご	★飲用牛乳、牛乳、調理用	精白米、粒麦、でん粉、じゃがいも、さとう	バター、サラダ油、油	にんじん、ピーマン、赤パプリカ、こまつな、トマト缶	玉葱、マッシュルーム(水煮缶)、しょうが、キャベツ、きゅうり、えのきたけ	(皿) ピラフ・レバー (大碗) スープ (小碗) サラダ	828 34.2

\*都合により献立を変更することがあります。

\*裏面に給食だよりを掲載しました。

