



# 2月 献立表



目黒区立碑小学校

校長 大塚 晋一

2月の給食目標: よくかんで落ち着いて食べよう

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	いわしの蒲焼丼	いわし(開き)	精白米, 発芽玄米, でん粉, 油, 砂糖	しょうが	576 kcal
	沢煮椀	豚肉もも	でん粉	にんじん, ごぼう, たけのこ(水煮), えのきたけ, こまつな	21.9 g
	デコポン			でこぽん	18.0 g
	牛乳	牛乳			1.7 g
3火	五目寿司(セルフ患方巻)	凍り豆腐, 油揚げ, 手巻きのり	精白米, 発芽玄米, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, かんぴょう(乾)	595 kcal
	すまし汁	鶏肉もも, 焼き抜きかまぼこ		玉葱, にんじん, こまつな, 長ねぎ	25.3 g
	多度豆(きなこ豆)	大豆, きな粉	油, 三温糖		18.8 g
	牛乳	牛乳			1.9 g
4水	ピザドッグ	鶏ひき肉, スライスチーズ	コッペパン, 油	にんにく, 玉葱, ホールトマト缶, ピーマン	552 kcal
	ポトフ	豚肉もも, ウィンナー	油, じゃがいも	玉葱, にんじん, キャベツ	25.0 g
	みかん			みかん	21.7 g
	牛乳	牛乳			2.7 g
5木	磯ごはん	わかめ(乾), ちりめんじゃこ	精白米, 発芽玄米		569 kcal
	千草焼き	鶏ひき肉, 千ひじき, たまご	油, 砂糖	にんじん, 玉葱	28.1 g
	粕汁	生鮑, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	にんじん, だいこん, 長ねぎ, しょうが	17.1 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
6金	ハッシュドポーク	豚肉もも	精白米, 発芽玄米, 油, 米粉	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, バセリ	616 kcal
	海藻サラダ	生わかめ, 寒天	油, 砂糖	きゅうり, にんじん, ホールコーン缶, 玉葱	21.1 g
	パイン入りホワイトゼリー	寒天, 乳酸菌飲料	砂糖	パイン缶	17.9 g
	牛乳	牛乳			2.0 g
9月	じゃこべえピラフ	ベーコン, ちりめんじゃこ	精白米, 発芽玄米, 油	にんじん, こまつな, にんにく	573 kcal
	フライドフィッシュ	メルルーサ	でん粉, 油	にんにく	27.5 g
	洋風卵スープ	鶏肉もも, たまご	でん粉	にんじん, 玉葱, キャベツ	18.4 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
10火	深川めし	あさり	精白米, 発芽玄米, 三温糖, 油	ごぼう, にんじん, こねぎ	551 kcal
	糸寒天のごま酢和え	糸寒天	砂糖, 白ごま(すり)	にんじん, きゅうり, もやし	23.6 g
	ちゃんこ汁	鶏肉もも, 焼き豆腐	緑豆はるさめ	しょうが, にんじん, えのきたけ, はくさい, 長ねぎ	15.3 g
	牛乳	牛乳			2.3 g
12木	ごはん		精白米, 発芽玄米		558 kcal
	鮭の西京焼き	生鮑, 西京みそ		しょうが	27.2 g
	のり和え	焼きのり		こまつな, はくさい, にんじん	14.9 g
	利休汁	赤みそ, 白みそ	油, つきこんにゃく, じゃがいも, ごま(ねり)	ごぼう, にんじん, 玉葱, ほんしめじ, 長ねぎ	2.0 g
13金	牛乳	牛乳			
	ツナおろしスパゲティ (練馬スパゲティ)	まぐろ缶詰(油漬), 刻みのり	スパゲティ, オリーブ油, 三温糖	だいこん, 玉葱, レモン(汁)	650 kcal
	コーンサラダ		砂糖, 油	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン缶	25.1 g
	チョコがけドーナツ	たまご	薄力粉, 黒砂糖, 油, チョコレート		22.2 g
14土	牛乳	牛乳			1.8 g
	チリビーンズライス	鶏ひき肉, ひよこまめ(乾)	精白米, 発芽玄米, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, セロリー, マッシュルーム(水煮), トマトジュース	577 kcal
	ポテトのフレンチサラダ		じゃがいも, 砂糖, 油	にんじん, きゅうり, ホールコーン缶, 玉葱	20.5 g
	いちご			いちご	14.3 g
	牛乳	牛乳			1.6 g

## 2月献立表(17日~28日)

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 火	ごはん		精白米,発芽玄米		593 kcal
	あじの香味揚げ	まあじ	でん粉,油,三温糖	長ねぎ	24.8 g
	切干し大根のごまあえ		砂糖,ごま油,白ごま(すり)	切干しだいこん,にんじん,きゅうり	17.3 g
	みそ汁	赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉葱,しめじ,こまつな,長ねぎ	2.3 g
	牛乳	牛乳			
18 水	茶飯		精白米,発芽玄米		559 kcal
	おでん	結び昆布,焼き竹輪,さつま揚げ,つみれ, がんもどき,生揚げ,はんぺん	こんにゃく	だいこん	23.9 g
	ゆで野菜和風ドレッシング		三温糖,ごま油,油,白ごま(すり)	もやし,にんじん,きゅうり	16.3 g
	牛乳	牛乳			2.8 g
19 木	セルフハンバーガー	豚ひき肉 牛ひき肉	ミルクパン,油,砂糖	玉葱,長ねぎ	589 kcal
	青のりポテト	あおのり	じゃがいも,油		20.6 g
	野菜スープ	ペーパン		しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ	22.7 g
	みかんジュース			みかんジュース	2.7 g
20 金	ごはん		精白米,発芽玄米		576 kcal
	たらと豆のみそがらめ	たら,ひよこまめ,赤みそ	でん粉,油,三温糖	しょうが	23.4 g
	のっpei汁	生揚げ	さといも,こんにゃく,でん粉	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,しょうが汁	14.7 g
	牛乳	牛乳			1.6 g
24 火	けいちゃん丼	鶏肉もも,ハ丁みそ,赤みそ	精白米,発芽玄米,油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,にら	554 kcal
	かるちゃん大根	ちりめんじゃこ	油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	20.3 g
	かんきつ類(せとか)			せとか	15.2 g
	牛乳	牛乳			1.4 g
25 水	ナン		ナン		584 kcal
	バーチキンカレー	鶏肉もも,牛乳,生クリーム(乳)	油,三温糖,バター	にんにく,しょうが,玉葱	23.7 g
	パリパリサラダ	6-2 外国語献立 (インド)	砂糖,ワンタンの皮	にんじん,こまつな,キャベツ,しょうが	29.2 g
	牛乳	牛乳			2.0 g
26 木	鶏ごぼうピラフ	鶏肉もも	精白米,発芽玄米,油	ごぼう,にんじん,玉葱,ホールコーン缶	583 kcal
	ボルシチ	豚肉もも,きんときまめ	油,じゃがいも,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,エリンギ,キャベツ, トマトジュース	20.3 g
	ハリー・ポッターリンゴゼリー	粉寒天,ゼラチン	砂糖	りんご ジュース	15.0 g
	牛乳	牛乳			1.7 g
27 金	ごはん		精白米,発芽玄米		588 kcal
	かれいの唐揚げ	まがれい	でん粉,油,三温糖	玉葱,にんじん,キャベツ,干しいたけ,こまつな	24.2 g
	野菜あんかけ				
	さつまいも	鶏肉もも,木綿豆腐,白みそ	こんにゃく,さつまいも	にんじん,だいこん,えのきだけ,長ねぎ	16.3 g
	牛乳	牛乳			1.8 g

※ 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

※ 栄養価は中学年のものです。中学年を基準とし、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍となります。