

# 2月献立表

平成23年2月  
目黒区立油面小学校  
校長 保木井 繁  
栄養士 楠 由紀子

日	曜	こんだて名	おもな食材			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力になる)	緑 (体の調子を整える)	
1	火	ご飯 和風ハンバーグ にんじんの甘煮 磯かポテト 大根とひじきのサラダ	牛乳 豚ひき肉 鶏挽肉 たまご 削り節 あおのり ひじき 牛乳	米 生パン粉 さとう じゃが芋 バター 米油 ごま油	にんじん 玉葱 大根 きゅうり	708kcal 28.9 g
2	水	中華丼 ごま団子	牛乳 豚肉 いか むきえび うずら卵 あずき 牛乳	米 麦 でん粉 白玉粉 さとう 米油 ごま油	にんじん 小松菜 にんにく 白菜 大根 長ねぎ	672kcal 25.5 g
3	木	大豆ご飯 いわしの韓国風 お浸し みそ汁	牛乳 油揚げ 大豆 いわし し 赤味噌 白味噌 ひじき 生わかめ 牛乳	米 さとう でん粉 米油 ごま	にんじん 小松菜 にんにく 白菜 大根 長ねぎ	684kcal 28.0 g
4	金	長崎ちゃんぽん パリパリサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ なると いか あさり むきえび 牛乳	冷凍ちゃんぽん麺 わんたんの皮 さとう	にんじん 青梗菜 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ もやし 白菜 きゅうり きゃべつ 長ねぎ オレンジゼリー	633kcal 26.7 g
7	月	じゃこチャーハン いかの団子汁 即席漬け	牛乳 たまご いか ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 さとも	にんじん オクラ 小松菜 玉葱	611kcal 28.1 g
8	火	セサミトースト たまごサンド 野菜のクリームシチュー 糸寒天のかみかみ和え 『歯の日』	牛乳 たまご ベーコン 鶏肉 牛乳 糸寒天	食パン じゃが芋 さとう 小麦粉 ごま マヨネーズ バター 米油	にんじん ブロッコリー かぶ(葉) きゅうり 玉葱 マッシュルーム 茎わかめ 切り干し大根	669kcal 25.7 g
9	水	チキンライス ゆかり漬け むらくもスープ	牛乳 鶏肉 たまご ポークソーセージ 生わかめ 牛乳	米 でん粉 米油	トマトジュース にんじん 小松菜 玉葱 ホールコーン マッシュルーム グリーンピース きゃべつ きゅうり 長ねぎ 小松菜 ゆかり	562kcal 21.4 g
10	木	ご飯 メンチカツ 野菜ソティ みそ汁	牛乳 豚ひき肉 とりひき肉 たまご ベーコン 赤味噌 白味噌 生わかめ 牛乳	米 麦 生パン粉 小麦粉 ドライパン粉 ごま 米油 バター	にんじん 小松菜 玉葱 きゃべつ もやし 長ねぎ	762kcal 30.2 g
14	月	エクレアパン 野菜たっぷりスープ くだもの	牛乳 たまご ひよこめ 生クリーム 牛乳	コッペパン さとう コーンスターチ パールチョコ バター マカロニ 米油	にんじん ホールトマト かぼちゃ 玉葱 セロリー エリンギ きゃべつ いよかん	683kcal 23.4 g
15	火	豚丼 たまごとコーンのスープ	牛乳 たまご 豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 つきこんにやく さとう でん粉 米油	にんじん 万能ねぎ 玉葱 しょうが 干し椎茸 えのきだけ コーン	774kcal 24.6 g
16	水	肉まん 五目うどん くだもの	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	小麦粉 さとう 冷凍うどん でん粉 ラード ごま油 米油	にんじん 小松菜 干し椎茸 長ねぎ たけのこ しょうが 玉葱 りんご	835kcal 28.9 g
17	木	昆布ご飯 花シューマイ 華風サラダ キャロットゼリー	牛乳 豚ひき肉 ロースハム 塩昆布 カラギーナ 牛乳	米 麦 さとう でん粉 しゅうまいの皮 春雨 ごま ごま油	にんじん しょうが 玉葱 干し椎茸 きゅうり もやし オレンジジュース	708kcal 24.9 g
18	金	さつま芋入りご飯 さばのゆず味噌かけ 卵の花 みそ汁	牛乳 さば 赤味噌 豚肉 油揚げ 竹輪 おから 牛乳	米 さつまいも さとう 黒ごま	にんじん こまつな ゆず 干し椎茸 大根 長ねぎ	686kcal 25.7 g
21	月	こぎつねご飯 手づくりさつま揚げ サラダこんにやく	牛乳 油揚げ 鶏肉 たらすり身 たまご いかすり身 赤味噌 牛乳	米 さとう ながいも でん粉 こんにやく ごま 米油 ごま油	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ 干し椎茸 長ねぎ しょうが きゅうり 大根 しょうが	657kcal 25.6 g
22	火	ツナトースト 華風コーンスープ アップルゼリー	牛乳 ツナフレーク 豚肉 たまご 牛乳 ピザ用チーズ	食パン さとう 春雨 マヨネーズ 米油 ごま 油	にんじん パセリ 小松菜 しょうが レモン 玉葱 ホールコーン 長ねぎ ホールコーン	603kcal 27.1 g
23	水	チキンカレー 切り干し大根はりはり漬け くだもの	牛乳 鶏肉 粉チーズ 切り昆布 牛乳	米 麦 じゃが芋 小麦粉 さとう 米油 バター	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが 玉葱 切干大根 ポンカン	740kcal 21.3 g
24	木	スパゲッティ海の幸ソース ブロッコリーサラダ	牛乳 むきえび いか あさり ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ バター オリーブ油 小麦粉 マヨネーズ	にんじん セロリー 玉葱 にんにく ホールトマト きゅうり ブロッコリー	628kcal 25.0 g
25	金	焼きとり丼 ごま和え かきたま汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 刻みのり 牛乳	米 麦 さとう 米油 ごま すりごま	にんじん 小松菜 しょうが 長ねぎ もやし 白菜	604kcal 29.7 g
28	月	ご飯 ジャンボ餃子甘酢あん ビーフンソティ くだもの	牛乳 豚ひき肉 豚肉 牛乳	米 麦 でん粉 餃子の皮 さとう ごま油 米油	にら にんじん 小松菜 にんにく しょうが 長ねぎ きゃべつ もやし 干し椎茸	645kcal 20.9 g

☆給食は都合により変更することがあります。  
☆果物はりんご・みかん・ポンカン・いよかんなど使用する予定です。