

※献立の中に初めて食べる野菜・果物などの食材がある場合、まずはご家庭でお試しください。

※都合により献立が変更になる場合があります。

2月予定献立表

目黒区立不動小学校

日	献立名	牛乳	<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	たんぱく質 食塩相当量
2月	ゆかりご飯	○		精白米		611 kcal
	生揚げのそぼろ煮		生揚げ,豚肉	砂糖,調合油,でん粉	しょうが,にんじん,玉葱,しめじ,さやいんげん	27.0 g
	野菜のみぞれ和え		赤みそ	砂糖,ごま油	はくさい,キャベツ,こまつな,にんじん	24.4 g
3火	山菜おこわ	○	油揚げ,焼き竹輪,豚肉	精白米,もち米,調合油,ごま油,三温糖	にんじん,えのきだけ,しめじ,わらび(ゆで),生せんまい(ゆで),たけのこ(水煮缶詰),こねぎ	595 kcal
	けんちん汁(精進)		油揚げ,木綿豆腐	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	25.0 g
	きなこ豆		いり大豆(黄大豆),きな粉(大豆)	砂糖		20.5 g
4水	ご飯	○		精白米		613 kcal
	鯖のごまみそ焼き		ノルウェーさば,白みそ	三温糖,でん粉,ごま(いり),白ごま(すり)	しょうが	22.6 g
	海藻サラダ		カットわかめ	調合油,ごま油,砂糖	キャベツ,こまつな,ホールコーン缶	23.2 g
5木	明日葉麵のすまし汁	○	鶏肉,カットわかめ	あしたばうどん	にんじん,長ねぎ	2.3 g
	トマトクリームスパゲッティ		ベーコン,豚肉,生クリーム(乳)	調合油,スパゲティ,三温糖,薄力粉	にんにく,セロリー,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),にんじん,ホールトマト(缶)	605 kcal
	じゃこのハッシュドポテト		ちりめんじゃこ,粉チーズ	じゃがいも,でん粉,調合油,オリーブ油		23.0 g
6金	果物(デコポン)	○			しらぬひ(砂じょう,生)	23.0 g
	ココアフレンチトースト		豆乳,たまご,生クリーム(乳)	食パン,三温糖,砂糖,バター		1.5 g
	白いんげん豆のシチュー		ベーコン,鶏肉,牛乳,いんげんまめ(ゆで),生クリーム(乳),シュレッドチーズ	調合油,じゃがいも,米粉	セロリー,玉葱,にんじん	602 kcal
9月	コールスローサラダ	○		調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,玉葱	24.3 g
	ご飯					27.0 g
	めばるの西京焼き		めばる,西京みそ,白みそ	精白米		2.5 g
10火	めばるの西京焼き	○	めばる,西京みそ,白みそ	三温糖		613 kcal
	大豆とじゃがいもの甘辛		大豆(国産,乾)	大豆油,じゃがいも,でん粉,ごま(いり),砂糖		26.4 g
	むらくも汁		カットわかめ,絹ごし豆腐,たまご	でん粉	にんじん,だいこん,えのきだけ,こねぎ	18.5 g
12木	みそビビンバ風まぜご飯	○	鶏肉,豚肉,赤みそ	精白米,ごま油,白ごま(すり),砂糖,調合油	にんじん,生せんまい(ゆで),もやし,こまつな,にんにく,しょうが	575 kcal
	玉子と春雨のスープ		豚肉,たまご,木綿豆腐	普通はるさめ(乾),ごま油	長ねぎ,にら	22.3 g
	果物(ネーブルオレンジ) 12月				ネーブル	17.9 g
13金	柑パン	○				2.0 g
	ビーンズコロッケ		豚肉,いんげんまめ(ゆで),豆乳	ショートニングパン		649 kcal
	キャベツソテー			調合油,じゃがいも,乾燥マッシュボテト,バター,薄力粉,パン粉,大豆油,砂糖	玉葱,にんじん	23.1 g
14土	豆乳コーンクリームスープ	○	ベーコン,牛乳,豆乳	調合油,米粉	キャベツ	27.8 g
	菜飯			精白米,ごま油,ごま(いり)	玉葱,にんじん,クリームコーン缶,ホールコーン缶,パセリ	2.6 g
	肉豆腐		豚肉,焼き豆腐	調合油,つきこんにゃく(白),三温糖	こまつな	584 kcal
15日	野菜の甘酢かけ			砂糖,ごま油	にんじん,だいこん,しめじ,長ねぎ,だいこん葉	25.9 g
	海老ピラフ	○	むきえび(養殖)	精白米,オリーブ油,調合油	もやし,にんじん,ホールコーン缶,パセリ	20.0 g
	ABCスープ		鶏肉	調合油,マカロニ	にんじん,生せんまい(ゆで),セロリー,玉葱,しめじ,こまつな	2.0 g
16水	豆腐の焼きドーナツ(ココア)		絹ごし豆腐	調合油,米粉,コーンスターク,グラニュー糖		591 kcal
	きびごはん	○				21.1 g
	ししゃもの唐揚げ					16.6 g
17木	野菜のおかか和え	○				2.1 g
	卵の花汁					588 kcal
	ご飯					23.4 g
18水	つくね焼き	○				21.8 g
	野菜のごま和え					1.3 g
	生揚げの味噌汁					597 kcal
19木	米粉のチキンカレーライス	○				25.9 g
	ツナサラダ					21.1 g
	果物(デコポン)					20.8 g
20金	パエリア	○		精白米,オリーブ油	にんにく,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),ビーマン,赤ビーマン	2.1 g
	トルティージャ		ワインナー,たまご	調合油,バター,じゃがいも,砂糖	玉葱	610 kcal
	オニオンスープ		ベーコン,粉チーズ	調合油	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱	26.4 g
21土	ご飯	○				23.3 g
	赤魚の煮つけ					2.4 g
	青のりじゃが豆					592 kcal
22日	キャベツとベーコンの味噌汁					26.5 g
	五目あんかけ焼きそば	○	豚肉,いか(短冊)	蒸し中華麺(油付き),調合油,ごま油,砂糖,でん粉	じょうが,にんにく,にんじん,たけのこ(水煮缶詰),玉葱,もやし,はくさい,長ねぎ,にら	622 kcal
	野菜のピリ辛和え			ごま油,砂糖	こまつな,もやし,キャベツ,にんにく,じょうが,長ねぎ	26.5 g
23水	ごまドーナツ		たまご,豆乳	薄力粉,砂糖,バター,ごま(いり),大豆油		22.7 g
	スタミナ丼	○	豚肉,赤みそ	精白米,精麦,ごま油,砂糖,調合油,でん粉	にんにく,じょうが,もやし,キャベツ,ビーマン,にんじん,玉葱	2.5 g
	じゃこ入りナムル		ちりめんじゃこ	ごま油,ごま(いり),砂糖	こまつな,だいこん,にんじん,もやし,にんにく	586 kcal
24木	シウワ~ポンチ		粉寒天	三温糖,砂糖	アロエ(10%果汁入り飲料),みかん缶(果肉),パイント(液汁ごと)	21.2 g
	ミルクパン(ねじり)	○		ミルクパン	にんじん,玉葱,キャベツ,レモン	15.2 g
	ポークピーンズ		豚肉,大豆(国産,乾)	調合油,薄力粉,じゃがいも,砂糖,バター	にんにく,じょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールトマト(缶),グリンピース(冷凍)	1.5 g
25金	ツナとにんじんのサラダ		まぐろ缶詰(油漬フレーク)	砂糖,オリーブ油	にんじん,玉葱,キャベツ,にんにく,レモン	581 kcal