

※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	1人1日 たんぱく質 摂取目安量
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
	野菜のみそだれ和え		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
						1.5 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,えのきたけ,しめじ,わらび(ゆで),生ぜんまい(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
						2.1 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
	明日葉麺のすまし汁		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
5木	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
	果物(デコボン)				しらぬひ(砂じょう、生)	23.0 g
						1.5 g
6金	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		602 kcal
	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	24.3 g
	コールスローサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,玉葱	27.0 g
						2.5 g
9月	ご飯	○		精白米		613 kcal
	めばるの西京焼き		めばる,西京みそ,白みそ	三温糖		26.4 g
	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		18.5 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,えのきたけ,こねぎ	1.9 g
10火	みそびびんバ風まぜご飯	○	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,生ぜんまい(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
						2.0 g
12木	柏パン	○		ショートニングパン		649 kcal
	ビーンズコロッケ		豚肉,いんげんまめ(ゆで),豆乳	調合油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,バター,薄力粉,パン粉,大豆油,砂糖	玉葱,にんじん	23.1 g
	キャベツソテー			調合油	キャベツ	27.8 g
	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	玉葱,にんじん,クリームコーン缶,ホールコーン缶,バセリ	2.6 g
13金	菜飯	○		精白米,ごま油,ごま(いり)	こまつな	584 kcal
	肉豆腐		豚肉,焼き豆腐	調合油,つきこんにゃく(白),三温糖	にんじん,だいこん,しめじ,長ねぎ,だいこん葉	25.9 g
	野菜の甘酢かけ			砂糖,ごま油	もやし,にんじん,キャベツ,こまつな	20.0 g
						2.0 g
14土	海老ピラフ	○	むきえび(養殖)	精白米,オリーブ油,調合油	にんにく,玉葱,にんじん,ホールコーン缶,バセリ	591 kcal
	ABCスープ		鶏肉	調合油,マカロニ	しょうが,セロリー,玉葱,しめじ,こまつな	21.1 g
	豆腐の焼きドーナッツ(ココア)		絹ごし豆腐	調合油,米粉,コーンスターチ,グラニュー糖		16.6 g
						2.1 g
17火	きびごはん	○		精白米,きび(精白粒)		588 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも(生干し)	でん粉,米粉,大豆油	しょうが	23.4 g
	野菜のおかか和え		かつお節	ごま(いり),ごま油	キャベツ,こまつな,もやし	21.8 g
	卵の花汁		鶏肉,生揚げ,白みそ,赤みそ,豆乳,おから(新製法)		だいこん,にんじん,しめじ,長ねぎ,こねぎ	1.3 g
18水	ご飯	○		精白米		597 kcal
	つくね焼き		鶏肉,絞り豆腐	でん粉,ごま油,調合油,砂糖	にんじん,ごぼう,玉葱,長ねぎ,しょうが	25.9 g
	野菜のごま和え			砂糖,白ごま(すり)	もやし,にんじん,キャベツ,こまつな	21.1 g
	生揚げの味噌汁		生揚げ,生わかめ,白みそ,赤みそ		だいこん,にんじん	1.9 g
19木	米粉のチキンカレーライス	○	鶏肉,豆乳	精白米,精麦,調合油,米粉,じゃがいも	玉葱,しょうが,にんにく,にんじん	641 kcal
	ツナサラダ		まぐろ缶詰(油漬フレーク付)	調合油,砂糖	キャベツ,こまつな,にんじん,玉葱	22.2 g
	果物(デコボン)				しらぬひ(砂じょう、生)	20.8 g
						2.1 g
20金	パエリア	○	鶏肉,むきえび(養殖),いか(短冊)	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),ピーマン,赤ピーマン	610 kcal
	トルティージャ		ウィンナー,たまご	調合油,バター,じゃがいも,砂糖	玉葱	26.4 g
	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	23.3 g
						2.4 g
24火	ご飯	○		精白米		592 kcal
	赤魚の煮つけ		赤魚	砂糖,でん粉	しょうが	26.5 g
	青のりじゃが豆		大豆(国産、乾),あおのり	大豆油,じゃがいも,でん粉		17.9 g
	キャベツとベーコンの味噌汁		ベーコン,赤みそ,白みそ,カットわかめ		にんじん,キャベツ,にら	2.2 g
25水	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	しょうが,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,しょうが,長ねぎ	26.5 g
	ごまドーナッツ		たまご,豆乳	薄力粉,砂糖,バター,ごま(いり),大豆油		22.7 g
						2.5 g
26木	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,しょうが,もやし,キャベツ,ピーマン,にんじん,玉葱	586 kcal
	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	21.2 g
	シュワ〜ポンチ		粉寒天	三温糖,砂糖	アロ5(10%果汁入り飲料),みかん缶(果肉),パイন缶(液汁ごと)	15.2 g
						1.5 g
27金	ミルクパン(ねじり)	○		ミルクパン		581 kcal
	ポークビーンズ		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,しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールトマト(缶),グリーンピース(冷凍)	25.7 g
	ツナとにんじんのサラダ		まぐろ缶詰(油漬フレーク付)	砂糖,オリーブ油	にんじん,玉葱,キャベツ,にんにく,レモン	23.7 g
						2.3 g