

2月の献立表

杉並区立桃井第四小学校

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	エネルギー たんぱく質
2月 ◎	麦ごはん	○	鶏肉のvarietyみそ焼き えのき入りすまし汁 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳, とり肉, みそ, とうふ 乾燥わかめ, ★たまご, 油揚げ	米, 押し麦, さとう, ごま油	にんにく, えのきたけ, ながねぎ にんじん, こまつな, キャベツ	554 kcal 25.5 g
3 火	節分ごはん	○	鬼の金棒 沢煮わん 菊花みかん	ちりめんじゃこ, 大豆, 牛乳 とりひき肉, ★たまご, みそ 豚肉	米, 米粒麦, さとう, パン粉 ★すりごま, でんぷん つきこんにやく	ながねぎ, にんじん, ごぼう たけのこ, 乾しいたけ, だいこん みつば, みかん	579 kcal 34.5 g
4 水	高野豆腐のそぼろごはん	○	冬野菜汁 りんご	とりひき肉, 高野豆腐 牛乳, 油揚げ	米, 米粒麦, 米油, さとう, 里芋	にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ ごぼう, かぶ, かぶの葉, ★りんご	575 kcal 23.8 g
5 木	麦ごはん	○	ぶりの照焼 せんべい汁 白菜とコマツナの土佐あえ	牛乳, ぶり, 油揚げ, かつお節	米, 押し麦, さとう, でんぷん 南部かやきせんべい, 里芋	しょうが, ごぼう, だいこん にんじん, えのきたけ, ながねぎ こまつな, はくさい	592 kcal 26.7 g
6 金	ひじきごはん	○	めひかりの磯辺揚げ 塩豚汁 みかん	干ひじき, とり肉, 油揚げ 牛乳, ★めひかり, あおのり 豚肉, とうふ	米, 米粒麦, 米油, じゃがいも つきこんにやく, さとう でんぷん, 小麦粉	乾しいたけ, にんじん, しょうが グリーンピース, だいこん, しめじ ながねぎ, こまつな, みかん	570 kcal 26.3 g
9 月	麦ごはん	○	さめの韓国風だれ ビーフン炒め トックスープ	牛乳, モウカサメ, 豚肉 とり肉, ★たまご	米, 押し麦, でんぷん, 米油 ごま油, さとう, ビーフン トック	しょうが, にんにく, にんじん 乾しいたけ, たけのこ, もやし キャベツ, ピーマン, だいこん ながねぎ, こまつな	626 kcal 26.1 g
10 火	茶めし	○	おでん しゃきやあえ 芋ようかん	牛乳, つみれ, 生揚げ, 昆布 焼ちくわ, ★うずら卵 ★調理用牛乳, 粉寒天	米, 米粒麦, じゃがいも, ごま油 こんにやく, ちくわが, さとう さつまいも	にんじん, だいこん, 切干大根 もやし, こまつな, ★きゅうり	604 kcal 21.9 g
12 木	カレー南蛮	○	大学芋 ぼんかん	豚肉, かまぼこ, 油揚げ, 牛乳	冷凍うどん, 米油, でんぷん さつまいも, さとう, 水あめ ★黒ごま	にんじん, 乾しいたけ, たけのこ たまねぎ, ながねぎ, こまつな ぼんかん	576 kcal 20.9 g
13 金	チキンライス	○	せん切り野菜スープ 紅茶のカップケーキ	とり肉, 牛乳, ベーコン レンズまめ, ★たまご ★調理用牛乳, ★生クリーム	米, 米粒麦, ★バター, 米油 小麦粉, さとう, ★無塩バター	にんじん, マッシュルーム, たまねぎ グリーンピース, キャベツ こまつな, セロリー	617 kcal 21.0 g
16 月	麦ごはん	○	さわらの幽庵焼き 呉汁 かぶの香りづけ	牛乳, さわら, 豚肉, とうふ みそ, 大豆	米, 押し麦, さとう, じゃがいも	ゆず, にんじん, ごぼう, だいこん ながねぎ, こまつな, かぶ かぶの葉, キャベツ, しょうが	565 kcal 28.8 g
17 火	豆乳トースト	○	チリコンカン 大根サラダ	きな粉, 豆乳, 牛乳, かつお節 赤いんげん豆, ベーコン 豚挽き肉, ちりめんじゃこ	★食パン, さとう, 米油 じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, ピーマン, セロリー マッシュルーム, コーン, ★トマト だいこん, こまつな	598 kcal 26.8 g
18 水	もやし炒飯	○	白菜スープ 乳ない豆腐	豚肉, ★たまご, 牛乳 ベーコン, 粉寒天 ★調理用牛乳	米, 米粒麦, ごま油, 米油, さとう	ながねぎ, にんじん, もやし, 木茸 たまねぎ, はくさい, ほうれんそう セロリー, みかん	566 kcal 18.8 g
19 木 ◎	こぎつねごはん	○	きびなごのから揚げ 具だくさんみそ汁 小松菜のいそ和え	とり肉, 油揚げ, 牛乳 ★きびなご, とうふ, みそ もみのり	米, 米粒麦, さとう, でんぷん 小麦粉, 米油, じゃがいも	にんじん, しょうが, ごぼう だいこん, はくさい, ながねぎ こまつな, もやし, コーン	565 kcal 25.5 g
20 金	青椒肉絲丼	○	わかめスープ りんご	豚肉, 高野豆腐, 牛乳 乾燥わかめ, とうふ	米, 米粒麦, 米油, でんぷん さとう	ピーマン, にんにく, しょうが たけのこ, エリンギ, にんじん たまねぎ, こまつな, ★りんご	572 kcal 23.1 g
24 火	わかめごはん	○	塩麴コロケ かきたま汁 野菜の甘じょうゆあえ	たきこみわかめ, 牛乳 豚ひき肉, とうふ, ★たまご	米, 米粒麦, 米油, じゃがいも マッシュポテト, 小麦粉 パン粉, でんぷん, さとう	にんじん, たまねぎ, ながねぎ ほうれんそう, こまつな, もやし	633 kcal 22.9 g
25 水	大豆入りドライカレー	○	コールスローサラダ グレープゼリー	豚ひき肉, 大豆, 牛乳 粉寒天, ゼラチン	米, 米粒麦, 米油, さとう	マッシュルーム, にんにく, しょうが セロリー, たまねぎ, にんじん こまつな, レーズン, キャベツ コーン, グレープジュース	616 kcal 23.2 g
26 木	切り干しごはん	○	いかのかりん揚げ 吉野汁 かぶときゅうりの酢の物	ちりめんじゃこ, 油揚げ 牛乳, いか, かまぼこ, とり肉	米, 米粒麦, 米油, 小麦粉 でんぷん, つきこんにやく うどん, 玉ふ, さとう	切干大根, にんじん, しょうが ながねぎ, こまつな, かぶ ★きゅうり	560 kcal 27.2 g
27 金	五目あんかけ焼きそば	○	青のりポテト 清見オレンジ	豚肉, いか, ★うずら卵 牛乳, あおのり	蒸し中華めん, 米油, でんぷん じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, はくさい, 乾しいたけ もやし, 清見オレンジ	570 kcal 24.9 g

※★はアレルギー対応児童のアレルゲンです。

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。◎は「国内産食材の日」です。