

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
3月	節分ごはん	○	いわしの揚げひたし 沢煮わん いよかん	ちりめんじゃこ、大豆、牛乳 いわし開き、豚肩肉	米、米粒麦、でんぶん、★米油 さとう、つきこんにやく	しょうが、ごぼう、たけのこ 乾しいたけ、にんじん だいこん、ながねぎ こまつな、いよかん	581 kcal 29.7 g
4月 火◎	麦ごはん	○	鶏肉の変わりみそ焼き 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、とうふ 乾燥わかめ、★たまご 油揚げ	米、押し麦、さとう、★ごま油 米油	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 25.4 g
5月 水	もやし炒飯	○	白菜スープ キョンドン(韓国白玉)	豚ひき肉、★たまご、牛乳 ベーコン、とうふ、きな粉	米、米粒麦、★ごま油、米油 白玉粉、★黒すりごま さとう	ながねぎ、にんじん、もやし たまねぎ、はくさい、木茸 ほうれんそう、セロリー	563 kcal 19.7 g
6月 木	ひじきごはん	○	わかずの甘辛揚げ 塩豚汁 菊花みかん	干ひじき、とり肉、油揚げ 牛乳、★わかさぎ、豚肉 とうふ	米、米粒麦、つきこんにやく さとう、でんぶん、★米油 じゃがいも	乾しいたけ、にんじん、しめじ グリーンピース、だいこん ながねぎ、こまつな しょうが、みかん	573 kcal 27.0 g
7月 金	豚丼	○	小松菜と大根のみそ汁 りんご	豚肉、豆腐、牛乳、油揚げ 乾燥わかめ、とうふ、みそ	米、押し麦、米油、しらたき さとう	たまねぎ、だいこん にんじん、こまつな ★りんご	625 kcal 27.3 g
10月	麦ごはん	○	ホキの韓国風だれ ビーフンスープ 何でも千切サラダ	牛乳、ホキ、とり肉 干ひじき	米、押し麦、でんぶん ★米油、★ごま油、さとう ビーフン	しょうが、にんにく、にんじん たけのこ、たまねぎ、ながねぎ 木茸、こまつな、しょうが だいこん、キャベツ	587 kcal 24.8 g
12月 水	二色パン	○	ベジタブルシチュー 大根サラダ	牛乳、とり肉、かつお節 ★調理用牛乳、★脱脂粉乳 ★粉チーズ、★生クリーム ちりめんじゃこ	★食パン、★胚芽食パン、米油 いちごジャム、じゃがいも ヌイユ、★バター、小麦粉 さとう、★ごま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、こまつな、セロリー グリーンピース、だいこん	592 kcal 25.6 g
13月 木	高野豆腐の そぼろごはん	○	冬野菜汁 菊花みかん	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、みかん	576 kcal 24.1 g
14月 金	チキンライス	○	レンズ豆と野菜のスープ 紅茶のカップケーキ	とり肉、牛乳、豚もも肉 レンズ豆、★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	616 kcal 21.4 g
17月	麦ごはん	○	マスの幽庵焼き 呉汁 かぶの香りづけ	牛乳、マス、豚肉、とうふ みそ、大豆	米、押し麦、さとう、米油 じゃがいも	ゆず、ゆずの皮、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	560 kcal 29.6 g
18月 火	茶めし	○	おでん しゃんぱあえ 芋ようかん	牛乳、つみれ、生揚げ 結び昆布、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 こんにやく、ちくわぶ さとう、★ごま油 さつまいも	にんじん、だいこん 切干大根、もやし こまつな	604 kcal 22.0 g
19月 水◎	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、でんぶん 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、もやし ながねぎ、こまつな ホールコーン	565 kcal 25.5 g
20月 木	五目あんかけ焼きそば	○	青のりポテト いよかん	豚肉、いか、★うずら卵 牛乳、あおのり	蒸し中華めん、でんぶん じゃがいも、★米油	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、はくさい、いよかん 乾しいたけ、もやし	577 kcal 25.0 g
21月 金	わかめごはん	○	塩麹コロッケ かきたま汁 マツと小松菜の甘じょうゆ	たきこみわかめ、牛乳 豚ひき肉、とうふ ★たまご	米、米粒麦、じゃがいも マッシュポテト、小麦粉 パン粉、★米油、でんぶん さとう	にんじん、たまねぎ、ながねぎ ほうれんそう、もやし こまつな	630 kcal 22.8 g
25月 火	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、でんぶん 南部かやかせんべい、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
26月 水	大豆入りドライカレー	○	じゃこサラダ フルーツゼリー	豚ひき肉、大豆、牛乳 ちりめんじゃこ、粉寒天 ゼラチン	米、米粒麦、米油、★ごま さとう、★ごま油	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、レーズン こまつな、キャベツ パインアップル、みかん	615 kcal 25.2 g
27月 木	フィッシュフライ サンド	○	チリコンカン いよかん	モウカサメ、牛乳 赤いんげん豆、ベーコン 豚ひき肉	★コッパパン、小麦粉、パン粉 ★米油、じゃがいも、さとう	キャベツ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、セロリー マッシュルーム、ホールコーン ★トマト、いよかん	626 kcal 28.7 g
28月 金	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、小麦粉、でんぶん ★米油、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

*アレルギー食品には★を表示しています

*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。★はアレルギー対応児童のアレルゲンです。