

2月献立表



令和4年度

中野区立武蔵台小学校

日 曜日	献立名	牛乳	食品名			【中学年栄養価】 エネルギー (kcal)									
			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 (g) 脂質 (g)						
1 水	ご飯	○	茎わかめ	花かつお	ツナ	卵	米	油	三温糖	白ごま	玉ねぎ	にんじん	だいこん	601	
	茎わかめのつくだに		油揚げ	みそ				オリーブ油	じゃがいも		ねぎ	こまつな	26.8		
	ツナ入りたまご焼き											21.0			
2 木	えびクリームライス	○	とり肉	えび	牛乳	豆乳	米	米粒麦	バター	油	薄力粉	にんじん	玉ねぎ	マッシュルー	620
	コールスローサラダ		生クリーム				三温糖				ム	パセリ	キャベツ	きゅうり	22.3
	りんご										コーン	レモン果汁	りんご	21.9	
3 金	節分ご飯	○	大豆	青のり	いわし	開き	米	でん粉	薄力粉	油	三温糖	しょうが	もやし	にんじん	564
	いわしのかば焼き		刻みのり	ぶた肉			白ごま				こまつな	だいこん	たけのこ	25.7	
	いそか和え										干しいたけ	えのき	ねぎ	18.5	
6 月	沢煮わん											みずな			
	ご飯	○	ぶた肉	みそ	豆乳		米	油	三温糖	でん粉	玉ねぎ	しょうが	ブロッコリー	571	
	ぶた肉のしょうが炒め						すりごま	じゃがいも		キャベツ	コーン	だいこん	22.8		
ブロッコリーのごま和え					こんにゃく				にんじん	ごぼう	ねぎ	17.7			
7 火	豆乳仕立てのみそ汁											こまつな			
	麦ご飯	○	ぶた肉	とうふ	卵	生わかめ	米	押麦	油	緑豆はるさめ	しょうが	にんじん	たけのこ	647	
	春巻き						三温糖	ごま油	でん粉		干しいたけ	ねぎ	玉ねぎ	22.6	
中華風卵スープ						春巻きの皮	薄力粉		もやし	チンゲンサイ	ぶなしめ	20.5			
8 水	津のかがやき (柑橘の果物)											じ	コーン	つのがやき	
	ご飯	○	さわら	西京みそ	油揚げ		米	三温糖	こんにゃく	でん粉	しょうが	キャベツ	こまつな	535	
	さわらの西京みそ焼き									にんじん	だいこん	ごぼう	25.6		
野菜のからししょうゆ和え									しめじ			16.0			
9 木	吉野汁														
	チーズロールトースト	○	スライスチーズ	ベーコン			食パン	油	じゃがいも	三温糖	にんにく	玉ねぎ	にんじん	552	
	チリコンカン		ぶたひき肉	金時豆	大豆	ツナ				マッシュルーム	キャベツ		26.2		
ツナ入りゆで野菜									トマト缶	だいこん	きゅうり	24.4			
10 金															
	ご飯	○	ぶた肉	焼きとうふ	みそ		米	油	しらたき	三温糖	にんじん	玉ねぎ	はくさい	580	
	肉豆腐						でん粉	ごま油		さやいんげん	キャベツ		25.1		
みそドレサラダ									コーン	こまつな	りんご	17.3			
13 月	りんご														
	小松菜そぼろご飯	○	ぶたひき肉	ちりめんじゃこ			米	油	三温糖	白ごま	でん粉	こまつな	キャベツ	にんじん	568
	ちりめんキャベツ		とりひき肉	高野とうふ	卵		緑豆はるさめ	ごま油		しょうが	玉ねぎ	たけのこ	25.4		
肉団子入り春雨スープ									ねぎ	チンゲンサイ	えのき	18.4			
14 火															
	ツナおろしスパゲティ	○	ツナ	刻みのり	大豆	ひよこ豆	スパゲティ	オリーブ油	バター	だいこん	キャベツ	にんじん	654		
	ビーンズサラダ		卵	牛乳		油	三温糖	薄力粉		きゅうり	赤ピーマン	玉ねぎ	25.8		
チョコケーキ	だいこん				ミルクチョコレート	粉糖		にんにく			26.7				
15 水															
	キムタクご飯	○	ぶた肉	いか	みそ	生わかめ	米	油	ごま油	白ごま	三温糖	ねぎ	白菜キムチ	たくあん漬け	650
	いかのかりんと揚げ						でん粉	じゃがいも		しょうが	玉ねぎ	にんじん	28.6		
玉ねぎとわかめのみそ汁									キャベツ	えのき	こまつな	23.2			
16 木	いちご														
	ごまじゃこご飯	○	ちりめんじゃこ	とり肉			米	白ごま	三温糖	ごま油	油	ごぼう	にんじん	だいこん	597
	とり肉のみそ焼き		みそ	ぶた肉	とり肉		こんにゃく	じゃがいも	里芋		干しいたけ	えのき	27.0		
五目きんぴら												20.4			
17 金	のっぺい汁														
	セルフフィッシュバーガー	○	メルルーサ	卵	ベーコン		丸パン	薄力粉	パン粉	油	キャベツ	にんじん	玉ねぎ	555	
	じゃがいもとコーンのスープ		大豆				じゃがいも			エリンギ	コーン	パセリ	27.2		
せとか									せとか			19.3			
20 月															
	油麴丼	○	笹かまぼこ	卵	とうふ	油揚げ	米	米粒麦	油ふ	三温糖	油	玉ねぎ	にんじん	干しいたけ	592
	小松菜のみぞれ和え		みそ				里芋	こんにゃく		さやいんげん	こまつな	だいこ	23.6		
みそけんちん汁									ん	ごぼう	いちご	17.5			
21 火	いちご														
	ご飯	○	きんめだい	油揚げ	みそ		米	三温糖	でん粉	しょうが	かぼちゃ	玉ねぎ	554		
	金目鯛の照り焼き									にんじん	キャベツ	えのき	25.3		
かぼちゃの煮つけ									こまつな			14.5			
22 水	具だくさんみそ汁														
	みそ煮込みうどん	○	ぶた肉	油揚げ	かまぼこ	みそ	冷凍うどん	油	三温糖	薄力粉	しょうが	だいこん	にんじん	605	
	おひたし		とうふ	きな粉						はくさい	ねぎ	こまつな	24.9		
おとうふドーナツ									もやし			22.0			
24 金															
	ポークストロガノフ	○	ぶた肉	生クリーム	ベーコン		米	油	三温糖	薄力粉	バター	にんにく	玉ねぎ	645	
	花野菜のピクルス									マッシュルーム	カリフラワー		23.5		
白菜とベーコンのスープ									ブロッコリー	はくさい		21.1			
27 月	甘平														
	はくさい														
	ご飯	○	ししゃも	とうふ	生わかめ		米	でん粉	油	三温糖	ごま油	ねぎ	もやし	にら	キャベツ
ししゃもの南蛮漬け	みそ					白ごま	じゃがいも		にんじん	玉ねぎ		20.7			
ニラともやしのごまじょうゆ												18.4			
28 火	キャベツととうふのみそ汁														
	大豆入りドライカレー	○	大豆	ぶたひき肉	粉チーズ		米	押麦	油	薄力粉	三温糖	にんにく	しょうが	セロリ	608
	グリーンポテト						バター	じゃがいも		玉ねぎ	にんじん	りんご	24.6		
いちご									マッシュルーム	ピーマン	いちご	18.7			

2月 平均栄養価(中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	593kcal	24.9g	19.9g	84.9mg	911mg	349mg	93mg
	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	
	2.2mg	253μg	0.37mg	0.51mg	32mg	5.4g	2.2g

※学校行事や仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。