

2月献立表



令和5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】			
			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 (kcal)	たんぱく質(g)
1 木	ごはん チャプチェ わかめスープ くだもの(ネーブル)	○	ぶた肉 とり肉 とうふ 生わかめ		米 油 三温糖 緑豆ほろさめ ごま油 白ごま		にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 赤ピーマン 黄ピーマン たら はくさい ねぎ えのき ネーブル	594	24.4	16.3
2 金	節分ごはん いわしのかば焼き いそか和え さわにわん	○	大豆 青のり まいわし開き 刻みのり ぶた肉	節分の行事食	米 でん粉 薄力粉 油 三温糖 白ごま		しょうが もやし にんじん ●こまつな だいこん たけのこ 干しいたけ ねぎ みずな	583	25.9	20.2
5 月	ごはん 赤魚の照り焼き ごぼうのから揚げ かきたま汁	○	赤魚 とうふ 卵 生わかめ		米 三温糖 でん粉 薄力粉 油		しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ えのき	592	26.0	16.6
6 火	関西風わかめうどん 野菜のからししょうゆ和え ぐりとぐらのカステラ	○	ぶた肉 油揚げ 笹かまぼこ 生わかめ 卵 牛乳 豆乳(成分無調整)	絵本給食	冷凍うどん 三温糖 薄力粉 バター 油		にんじん 干しいたけ はくさい ●ねぎ ●こまつな キャベツ もやし	550	22.6	21.8
7 水	ごはん すき焼き風煮 わかめサラダ	○	ぶた肉 焼き豆腐 生わかめ		米 油 しらたき じゃがいも 三温糖 小町ふ ごま油 白ごま		にんじん 玉ねぎ ねぎ ●こまつな もやし きゅうり コーン	599	24.2	19.6
8 木	ごはん 14ひきのかぼちゃコロッケ じゃこ入りゆで野菜 だいこんととうふのみそ汁	○	ぶたひき肉 卵 ちりめんじゃこ とうふ 生わかめ みそ	絵本給食	米 油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 油		玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ ●チンゲンサイ だいこん ●こまつな	655	23.2	19.7
9 金	黒さとうパン おおきなかぶの米粉シチュー にんじんドレッシングサラダ	○	とり肉 牛乳 豆乳(成分無調整) ひよこ豆 大豆	絵本給食	黒砂糖パン 油 じゃがいも ●さつまいも 米粉 オリーブ油 三温糖 白ごま		玉ねぎ にんじん かぶ ぶなしめじ ●こまつな キャベツ きゅうり にんにく	540	22.4	18.9
13 火	ターメリックライス タンドリーチキン ツナのごまだれサラダ 白菜のスープ	○	とり肉 ヨーグルト ツナ ちりめんじゃこ ベーコン とり肉	世界の料理 「インド」	米 白ごま 三温糖 油		しょうが キャベツ もやし ●こまつな にんじん にんにく 玉ねぎ はくさい ぶなしめじ ほうれん草	584	25.9	21.6
14 水	ツナおろしスバゲティ ピーンスサラダ チョコケーキ	○	ツナ 刻みのり 大豆 ひよこ豆 卵 牛乳		スパゲティ 油 三温糖 オリーブ油 薄力粉 バター ミルクチョコレート 粉糖		だいこん キャベツ にんじん きゅうり 赤ピーマン 玉ねぎ にんにく	652	25.9	26.4
15 木	ごはん ひじきふりかけ あんかけたまご焼き みそけんちん汁	○	ひじき 花かつお とりひき肉 卵 とうふ 油揚げ みそ		米 白ごま すりごま 三温糖 油 じゃがいも でん粉 こんにゃく 里芋		玉ねぎ にんじん さやいんげん えのき ごぼう だいこん ●こまつな	605	26.3	19.6
16 金	ごはん さばのみそ煮 野菜のごま和え のっぺい汁	○	さば みそ とり肉		米 三温糖 すりごま こんにゃく 里芋		しょうが ねぎ ●こまつな もやし にんじん だいこん 干しいたけ えのき	596	26.3	19.8
19 月	ごはん がめ煮 じゃこ入りお浸し くだもの(デコボン)	○	とり肉 高野豆腐(刻み) ちりめんじゃこ	郷土料理 「福岡県」	米 油 こんにゃく 里芋 三温糖		にんじん ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ さやいんげん ●こまつな キャベツ もやし デコボン	557	21.2	13.9
20 火	中華おこわ いかのしょうが焼き ピリ辛もやし 中華風コーンスープ	○	ぶた肉 油揚げ いか とりひき肉 卵		米 もち米 ごま油 三温糖 白ごま 油 でん粉		にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが もやし ●こまつな にんにく 玉ねぎ コーン クリームコーン	574	29.8	18.1
21 水	ハニートースト チリコンカン ツナひじきサラダ	○	ベーコン ぶたひき肉 大豆 ひじき ツナ		食パン バター はちみつ 油 じゃがいも 三温糖		にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト缶 きゅうり レモン果汁	572	25.2	25.5
22 木	ごはん たらの長ねぎソース 切り干し大根のごましょうゆ 生揚げとこまつなのみそ汁	○	たら 生揚げ みそ		米 油 三温糖 白ごま じゃがいも		ねぎ 切干しだいこん にんじん もやし コーン さやいんげん 玉ねぎ ●こまつな	540	25.5	13.0
26 月	キムタクごはん ししゃものから揚げ 玉ねぎとわかめのみそ汁 くだもの(りんご)	○	ぶた肉 ししゃも 油揚げ みそ 生わかめ		米 油 ごま油 白ごま でん粉 薄力粉 じゃがいも		ねぎ 白菜キムチ たくあん漬 しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ ●こまつな りんご	607	23.7	22.1
27 火	セルフフィッシュバーガー じゃがいもとウィンナーのスープ くだもの(いちご)	○	ホキ 卵 ウィンナー 大豆		丸パン 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも		キャベツ にんじん 玉ねぎ エリンギ コーン パセリ いちご	574	29.2	21.9
28 水	ごはん とり肉の梅マヨネーズ焼き 野菜のおかかしょうゆ 白菜とえのきのみそ汁	○	とり肉 花かつお とうふ 生わかめ みそ		米 マヨネーズ 三温糖		梅肉 キャベツ もやし にんじん ●こまつな 玉ねぎ はくさい えのき	555	24.1	18.2
29 木	チキンカレーライス フルーツポンチ	○	とり肉 粉チーズ		米 油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖		玉ねぎ にんにく しょうが にんじん りんご みかん缶 パイナップル 黄桃缶	653	20.0	18.9

東京都産の野菜には●印をつけています。【*今月の東京都産野菜…こまつな・ねぎ・さつまいも・チンゲンサイ】

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
	589kcal	24.8g	19.6g	84.5g	895mg	343mg	92mg
	鉄	β-カロテン	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	252μg	0.35mg	0.52mg	29mg	5.8g	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。