



2 月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名			食 品 名			1人1日 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	月	ご飯		和風ハンバーグおろしソースかけ カリカリじゃこサラダ 味噌汁	牛乳 豚肉もも挽き肉 木綿豆腐 卵 わかめ ちりめんじゃこ 味噌 だし割り節	精白米 植物油 砂糖 生パン粉 白ごま じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 小松菜 レモン果汁 キャベツ きゅうり	600	16.9	24.8
2	火	節分ご飯		鰯の蒲焼き 蓮根のごま和え すまし汁	牛乳 大豆 青のり まいわし だし割り節 木綿豆腐 はんぺん	精白米 でん粉 砂糖 薄力粉 油 練りごま 白すりごま	蓮根 ごぼう 人参 ねぎ ほうれん草 大根 ぶなしめじ さやえんどう	636	17.5	27.7
3	水	海老ドリア		茹で野菜 ガーリックポテト かぶと野菜のスープ	牛乳 えび 生クリーム チーズ 鶏もも肉	精白米 バター 油 薄力粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム水煮 もやし キャベツ きゅうり りんご にんにく きくらげ かぶ根 かぶ葉	674	13.9	27.6
4	木	シナモンレーズン ロール		ポトフ 小松菜ときのこのソテー	牛乳 卵 ベーコン 豚肩肉 揚げボール	強力粉 三温糖 油 バター グラニュー糖 じゃがいも	干しぶどう 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ根 セロリー かぶ葉 小松菜 ぶなしめじ エリンギ	614	15.2	29.5
5	金	ご飯		しゅうまい チャプチェ 中華スープ	牛乳 鶏ひき肉 豚肩肉 たらすり身 木綿豆腐	精白米 砂糖 ごま油 でん粉 はるさめ しゅうまいの皮 油 はるさめ 白すりごま	生姜 干椎茸 玉ねぎ ねぎ にんにく 人参 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン きくらげ チンゲンサイ	601	15.1	23.5
8	月	コーン茶飯		いかの薬味ソースかけ じゃが芋のそぼろ煮 豆腐汁	牛乳 だし昆布 いか 鶏もも挽き肉 木綿豆腐 だし割り節 油揚げ	精白米 砂糖 油 じゃがいも	コーン缶 生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ 干椎茸 小松菜 さやいんげん	623	19.1	20.2
9	火	ご飯		豚肉の生姜焼き きしゃべつとじゃこのお浸し さつま汁	牛乳 豚もも肉 味噌 ちりめんじゃこ 鶏もも肉 だし割り節 木綿豆腐	精白米 ごま 板こんにゃく さつま芋	生姜 りんご キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ	588	18.4	24.3
10	水	海の幸 スパゲッティ		チーズ入りイタリアンサラダ チョコチップケーキ	牛乳 ベーコン いか えび プロセスチーズ 卵 生クリーム	スパゲッティ 薄力粉 オリーブ油 油 砂糖 ミルクチョコレート バター	にんにく 唐辛子 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	622	18.5	29.1
12	金	きびご飯		わかさぎの二色揚げ 五目きんぴら すいとん汁	牛乳 わかさぎ 青のり 鶏もも肉 油揚げ だし割り節	精白米 きび でん粉 薄力粉 油 ごま油 糸こんにゃく 砂糖 ごま 上新粉	蓮根 人参 ごぼう 大根 さやいんげん 京菜	622	14.7	24.5
15	月	八宝麺		じゃが芋のチーズ焼き コーンとわかめのサラダ	牛乳 豚もも肉 いか えび うずら卵水煮 チーズ わかめ	蒸し中華めん 油 でん粉 ごま油 じゃがいも バター 砂糖	生姜 にんにく 筍 人参 キャベツ 干椎茸 ねぎ 小松菜 コーン缶 きゅうり 人参 玉ねぎ	606	15.8	27.9
16	火	人参ご飯		魚の黄金焼き 甘辛大豆 せんべい汁	牛乳 メルルーサ 大豆 だし煮干 豚もも肉	精白米 マヨネーズ でん粉 砂糖 油 かやきせんべい	人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	607	17.1	23.9
17	水	ジャンバラヤ		カップエッグ ブロッコリーのソテー オニオンスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 ひよこ豆水煮 ベーコン	精白米 バター 油	トマトジュース 生姜 人参 にんにく 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム 青ピーマン ブロッコリー ぶなしめじ パセリ	585	16.4	32.3
18	木	ご飯		豆腐と挽き肉の煮込み じゃこ入り茹で野菜 かぼちゃのバター焼き	牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 木綿豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 油 砂糖 オリーブ油 でん粉 ごま油 バター	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリンピース（冷凍） チンゲンサイ キャベツ かぼちゃ	647	16.7	26.2
19	金	ミルクパン		鮭のムニエル スティックサラダ マカロニスープ	牛乳 鮭 ベーコン	ミルクパン 薄力粉 バター オリーブ油 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	レモン果汁 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	586	19.1	34.1
22	月	ご飯		ムロアジのメンチカツ あしたばのごま和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 ムロアジ 甘味噌 高野豆腐 卵 豆腐	精白米 油 薄力粉 パン粉 ごま 砂糖 練りごま	玉ねぎ キャベツ 生姜 人参 あしたば ねぎ 小松菜	670	17.3	28.5
24	水	貝だくさん ピザトースト		白菜と肉団子のスープ煮 グリーンポテト ぼんかん	牛乳 チーズ 鶏肉 卵 ウインナーソーセージ	食パン 油 でん粉 春雨 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ コーン缶 トマト ホールトマト 人参 トマトピューレ ピーマン ねぎ 生姜 筍 椎茸 白菜 パセリ ぼんかん	629	17.4	33.9
25	木	かき玉うどん		お好み焼き 大根の浅漬け	牛乳 鶏もも肉 油揚げ だし割り節 卵 わかめ 豚もも肉 桜えび いか かつお節 青のり	うどん 油 薄力粉 ながいも	人参 筍 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 生姜	585	17.8	25.5
26	金	麦ご飯		すき焼き風煮物 ごぼうのから揚げ かぶの三色和え	牛乳 和牛肩肉 焼き豆腐 かつお節	精白米 米粒麦 油 じゃがいも しらたき 車麩 砂糖 でん粉 薄力粉 油	人参 白菜 ねぎ ごぼう 生姜 かぶ根 かぶ葉 レモン果汁	668	16.9	26.7

2月													
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
平均栄養量	620	16.8	27.2	359	107	2.2	3.1	242	0.38	0.53	38	2.7	4.4
栄養基準	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2	5.0

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

* 今月の献立より *

2日（火）…節分にちなんだ献立です。大豆の入った節分ご飯と、鰯の蒲焼きです。

3日（水）…バターとケチャップを入れて炊いたケチャップライスに海老の入ったホワイトソース・チーズをかけ、オープンで焼いた海老ドリアです。

4日（木）…シナモンレーズンロールは給食室の手作りパンです。生地を発酵させてのばし、レーズンを巻いてシナモンシュガーをかけて焼きます。

22日（月）…東京都八丈島の特産品を使ったメニューです。（ムロアジ・あしたば）

24日（水）…貝だくさんピザトーストは、4年生児童が外国語の授業で考えたメニューです。

