



# 2月献立表



令和6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) たんぱく質(g) 脂質(g)
			赤の仲間	血や肉になる	黄の仲間	熱や力の元になる	
3月	節分ごはん いわしのかば焼き いそか和え 沢煮わん	○		大豆,青のり,まいわしのり,豚肉	米,でん粉,薄力粉 油(揚げ油),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	582 25.9 20.2
4火	チャーハン(卵なし) 春巻き 豆腐と青梗菜のスープ	○		なると,豚肉,鶏肉,木綿豆腐	米,米粒麦,油,ごま油 緑豆はるさめ,砂糖 でん粉,春巻きの皮 油(揚げ油)	ねぎ,グリーンピース,しょうが にんじん,たけのこ,しめじ もやし,チンゲンサイ	567 21.3 20.8
5水	黒砂糖パン かぶの米粉シチュー にんじンドレッシングサラダ	○		鶏肉,調理用牛乳, 豆乳,ひよこ豆,大豆	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	玉ねぎ,にんじん,かぶ がなしめじ,こまつな キャベツ,きゅうり,にんにく	540 22.3 18.7
6木	こぎつねご飯 焼きししゃも 野菜のおかか和え 具だくさんのみそ汁	○	初午献立	鶏肉,油揚げ,ししゃも,花かつお 木綿豆腐,生わかめ 白みそ,赤みそ	米,米粒麦,三温糖,じゃがいも	にんじん,しょうが,さやいんげん はくさい,もやし,こまつな だいこん,玉ねぎ	523 23.0 16.5
7金	油麩丼 おこと汁 くだもの(ネーブル)	○	事始め献立	焼き竹輪,卵,あずき 白みそ,赤みそ	米,米粒麦,油心 三温糖,里芋,こんにゃく	玉ねぎ,にんじん 干しいたけ,さやいんげん だいこん,ごぼう,こねぎ ネーブルオレンジ	570 21.1 15.0
10月	ごはん すき焼き風煮 わかめサラダ	○		豚肉,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	にんじん,玉ねぎ,ねぎ こまつな,もやし きゅうり,コーン	596 24.1 18.9
12水	チキンライス クラムチャウダー イタリアンドレッシングサラダ	○		鶏もも肉,ベーコン,あさり 調理用牛乳,粉チーズ 生クリーム	米,油,じゃがいも バター,薄力粉 オリーブ油,三温糖	玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,ピーマン こまつな,キャベツ,きゅうり コーン,にんにく,レモン果汁	623 21.1 22.6
13木	ごはん たらの長ねぎソース 切り干し大根のごまじょうゆかけ 生揚げとこまつなのみそ汁	○		たら,生揚げ,白みそ,赤みそ	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 25.6 13.0
14金	関西風わかめうどん 野菜のからしじょうゆ和え チョコケーキ	○		豚肉,油揚げ,生わかめ 卵,調理用牛乳	冷凍うどん,三温糖 薄力粉,バター ミルクチョコレート,粉糖	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	524 21.3 20.2
17月	赤飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし 野菜のみそ汁	○	開校記念日 ●6年生献立●	ささげ,ぶり,絹ごし豆腐 生わかめ,白みそ,赤みそ	米,もち米,三温糖 でん粉,じゃがいも 焼きふ	しょうが,ほうれん草 もやし,こまつな にんじん,はくさい,ねぎ	570 27.5 19.1
18火	ハニートースト チリコンカン みそドレサラダ	○		ベーコン,豚肉,大豆,赤みそ	食パン,バター,はちみつ 油,じゃがいも 三温糖,ごま油	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,こまつな,もやし	550 23.7 23.8
19水	ご飯 いかの南部焼き おひたし せんべい汁(青森県) りんご	○	食育の日 「青森県」	いか,花かつお,鶏肉,白みそ	米,三温糖,白ごま,油 南部かやきせんべい	しょうが,もやし,こまつな コーン,ごぼう,にんじん だいこん,はくさい しめじ,ねぎ,りんご	546 25.1 11.2
20木	ごはん マーボー豆腐 ピリ辛もやし	○		豚肉,大豆,赤みそ,木綿豆腐	米,油,三温糖 でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,干しいたけ ねぎ,にら,もやし,こまつな	593 27.0 21.0
21金	焼き鳥丼 ごぼうのから揚げ 白菜ともやしのみそ汁	○		鶏肉,のり,木綿豆腐 白みそ,赤みそ	米,三温糖 でん粉,薄力粉,油(揚げ油)	しょうが,ねぎ,たけのこ 干しいたけ,ごぼう,玉ねぎ にんじん,はくさい もやし,こまつな	632 26.9 18.7
25火	キムタクごはん ひじき入り卵焼き 玉ねぎとわかめのみそ汁	○		豚肉,鶏肉,ひじき,卵,油揚げ 白みそ,赤みそ,生わかめ	米,油,ごま油 三温糖,じゃがいも	ねぎ,白菜キムチ,たくあん漬け 玉ねぎ,にんじん キャベツ,こまつな	595 27.8 20.0
26水	スパゲティナポリタン イタリアンドレッシングサラダ ポテトポレンタ	○		ウインナー,卵,粉チーズ	スパゲティ,オリーブ油,油,三温糖, じゃがいも,バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,ピーマン トマト缶,キャベツ コーン,レモン果汁	624 23.5 24.5
27木	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) 野菜の中華あえ わかめスープ	○	●6年生を送る会●	調理用牛乳,鶏肉, 木綿豆腐,生わかめ	米,でん粉,油(揚げ油) ごま油,三温糖,油	しょうが,にんにく,玉ねぎ ピーマン,ねぎ,コーン もやし,にんじん こまつな,はくさい,えのき	627 24.7 22.2
28金	チキンカレーライス れんこんサラダ	○		鶏肉,粉チーズ,ひじき	米,油,じゃがいも バター,薄力粉 白ごま,三温糖	玉ねぎ,にんにく,しょうが にんじん,りんご,れんこん きゅうり,キャベツ,コーン	615 20.6 20.0

※ 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。



～今年の節分は2月2日、立春が2月3日～  
2月2日が日曜日なので、給食では一日遅れで行事食献立です



2月 平均栄養価(中学年) ※中学年の値を1として、 低学年は0.9倍、高学年は1.1倍した値になります。	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
	597kcal	24.0g	19.2g	83.6g	871mg	343mg	92mg
	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	
	2.3mg	248μg	0.34mg	29mg	6.2g	2.1g	