



2 月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名		食 品 名			I類 [※] 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	火	ご飯	 大豆入りハンバーグ 三色ソテー コンカッセスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン	米 バター パン粉 油	玉ねぎ 人参 コーン缶 ほうれん草 セロリー キャベツ	652	15.6	29.7
2	水	八宝麺	 じゃが芋のチーズ焼き もやしの中華風サラダ	牛乳 豚肉 いか 海老 うすら卵 チーズ わかめ	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 椎茸 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり	596	16.2	27.5
3	木	節分ご飯	 鰯の蒲焼き 五目きんぴら すまし汁（大根・ねぎ）	牛乳 大豆 青のり いわし だし削り節 豆腐 はんぺん	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 糸こんにゃく ごま	蓮根 人参 ごぼう しめじ さやいんげん 大根 ねぎ さやえんどう	652	17.3	27.3
4	金	ガーリック ライス	 洋風卵焼き 人参サラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 卵 まぐろ（油漬） ベーコン	米 バター 油 砂糖 ごま	にんにく 玉ねぎ エリンギ グリーンピース（冷凍） 人参 レモン パセリ	642	15.1	32.5
7	月	ご飯	 豆腐と挽き肉の煮込み きしゃべつちりめん 野菜チップス	牛乳 豚挽き肉 豆腐 高野豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリンピース（冷凍） キャベツ かぼちゃ ごぼう	688	15.6	28.9
8	火	黒砂糖パン	 魚のマヨネーズ焼き 花野菜のピクルス マカロニスープ	牛乳 ホキ 卵 ベーコン	黒砂糖パン マカロニ マヨネーズ 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ マッシュルーム ｶﾞﾌﾞﾌﾞｰ 人参 ブロッコリー	601	18.2	34.6
9	水	ご飯	 蓮根しゅうまい チャプチェ 中華スープ	牛乳 豚挽き肉 海老 卵 豚肉 豆腐	米 しゅうまいの皮 油 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	生姜 蓮根 玉ねぎ ねぎ にんにく 人参 ビーマン きくらげ チンゲンサイ	645	16.1	24.4
10	木	きびご飯	 ししゃものサクサク揚げ 野菜のからし醤油かけ すいとん汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 油揚げ だし削り節	米 きび 小麦粉 でん粉 油 上新粉	ほうれん草 キャベツ もやし 大根 人参 水菜	634	16.2	27.3
14	月	海の幸 スパゲッティ	 スティックサラダ チョコチップケーキ	牛乳 ベーコン いか 海老 卵 生クリーム	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター チョコレート	にんにく 唐辛子 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ 大根 きゅうり	609	17.7	28.4
15	火	ご飯	 鶏肉の胡麻だれかけ 白菜とコーンのおかか和え 炒りこんにゃく 豆腐汁	牛乳 鶏肉 味噌 豆腐 かつお節 だし削り節	米 油 ごま油 砂糖 ごま こんにゃく	生姜 ねぎ 白菜 人参 コーン缶 小松菜	611	15.9	29.0
16	水	ポーク カレーライス	 チーズ入りイタリアンサラダ ボンカン	牛乳 豚肉 チーズ	米 大麦 油 バター じゃがいも 小麦粉	唐辛子 にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご セロリー トマト缶 キャベツ きゅうり ビーマン ほんかん	661	13.5	26.4
17	木	ご飯	 いかの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 味噌汁（もやし・油揚げ）	牛乳 鶏肉もも挽き肉 だし削り節 いか 味噌 だし煮干 油揚げ わかめ	米 でん粉 油 里芋 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん もやし ねぎ	588	17.3	22.0
18	金	シナモンレーズン ロール	 ポークビーンズ 小松菜ときのこのソテー	牛乳 卵 大豆 豚肉 ベーコン	小麦粉 砂糖 バター 油 じゃがいも	レーズン 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 パセリ 小松菜 しめじ エリンギ	632	16.1	30.8
21	月	コーン茶飯	 豚肉の生姜焼き かりかりじゃこサラダ 味噌汁5	牛乳 だし昆布 豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 だし削り節 味噌	米 ごま油 砂糖 油 ごま	コーン缶 生姜 にんにく もやし きゅうり 人参 ねぎ 白菜 小松菜	585	19.0	27.7
22	火	わかめうどん	 お好み焼き 大根サラダ	牛乳 だし削り節 鶏肉 油揚げ わかめ 桜海老 豚肉 いか 卵 青のり かつお節	うどん 油 小麦粉 ながいも 砂糖	人参 筍 椎茸 小松菜 キャベツ 大根 水菜 玉ねぎ	609	17.7	26.7
24	木	発芽玄米ご飯	 家常豆腐 中華サラダ りんご	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 ねぎ 人参 椎茸 筍 玉ねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース（冷凍） 切り干し大根 りんご	602	15.2	29.5
25	金	海老ドリア	 茹で野菜 グリーンポテト かぶと野菜のスープ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ ベーコン	米 バター 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ もやし キャベツ きゅうり りんご きくらげ かぶ（葉）	667	14.1	27.1
28	月	ごまじゃこご飯	 鯖の照り焼き かぼちゃの煮付け 豚汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鯖 だし削り節 豚肉 豆腐 味噌	米 大麦 ごま 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 かぼちゃ ごぼう 人参 大根 ねぎ	613	19.4	21.1

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	628	16.4	27.9	351	106	2.2	3.0	255	0.40	0.53	34	2.3	4.6
栄養基準	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上

※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。

学校給食実施基準（文部科学省）の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食実施基準の児童（8～9歳）の基準値」を記載しております。

6年生リクエストメニュー

2月・3月で、6年生のリクエストメニューを取り入れたいと思います。主食・主菜・副菜・汁物・デザートでそれぞれ1位のもので、栄養のバランスの兼ね合いで、2月は3組の主菜NO.1メニューを取り入れました。3月にも取り入れたいと思いますので、楽しみにしてくださいね！

1組

主食 きな粉揚げパン
主菜 ポテトミートグラタン
副菜 ツナサラダ
汁物 みそ汁
デザート フルーツポンチ

2組

主食 きな粉揚げパン
主菜 鶏肉のアップルソースやき
副菜 ツナ入りゆで野菜
汁物 みそ汁
デザート フルーツポンチ

3組

主食 きな粉揚げパン
主菜 豚肉の生姜焼き
副菜 ツナサラダ
汁物 みそ汁
デザート フルーツポンチ

主菜以外は、全クラス同じメニューがNO.1となりました。特に、主食のきな粉揚げパンは、毎年人気NO.1になるメニューです。