

今月は、行事メニュー、リクエストメニュー、外国メニューが登場します。



2月の給食献立表

★今月の給食目標★～盛りつけ方を工夫しよう、食後の後片付けをしっかりとしよう～



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価（中学年）	
			あかのしょくひん おもにからだをつくるものになる	さいろのしょくひん おもにエネルギーのもとになる	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしをとのえるものになる	エネルギー k cal	タンパク質 g
1	水	【ケイジャン料理】 ジャンバラヤ ギョウにゅう ケイジャンチキン スパイスケイジャンポテト ガンボスープ 	牛乳 鶏肉 えび	精白米 なたね油 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム 赤ピーマン にんにく ホールトマト オクラ	593	29.9
2	木	じゃこトースト ギョウにゅう キャロットサラダ トマトシチュー	牛乳 しらす干し チーズ のり ベーコン 豚肉	パン マヨネーズ 上白糖 なたね油 白いりごま じゃがいも バター 薄力粉	葉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン にんにく 玉ねぎ ホールトマト パセリ	634	25.6
3	金	【節分】 いわしのかばやきどん ギョウにゅう いそかあえ  せつぶんいわしのつみれじる	牛乳 鰯 のり 鰯 大豆 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま	生姜 小松菜 緑豆もやし 人参 えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ	621	29.0
6	月	くろさとうパン ギョウにゅう さけのマヨコーンやき ふゆやさいのオニオンドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳 鮭 ベーコン チーズ	パン なたね油 マヨネーズ パン粉 上白糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン 白菜 大根 緑豆もやし れんこん にんにく キャベツ ホールトマト さやいんげん	623	27.6
7	火	ごはん ギョウにゅう とりごぼうバーグ からしあえ みそしる	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 片栗粉 上白糖	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 生姜 緑豆もやし 人参 ほうれん草 大根	606	26.0
8	水	リクエストきょうしょく 	コーヒ牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	蒸し中華麺 なたね油 片栗粉 上白糖 白いりごま	にんにく 生姜 人参 茹でたけのこ 緑豆もやし 白菜 キャベツ たら 長ねぎ レモン汁 小松菜 こんにゃく	593	26.8
9	木	 リクエストきょうしょく	牛乳 鶏肉	精白米 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご グリンピース(冷凍) ほうれん草 緑豆もやし 小松菜 柑橘	625	20.3
10	金	ごはん ギョウにゅう さばのねぎみそやき ごもくきんぴら むらくもじる	牛乳 鯖 白みそ 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 卵	精白米 上白糖 なたね油 じゃがいも 片栗粉	にんにく 長ねぎ 人参 ごぼう れんこん 小松菜 こんにゃく	649	31.5
13	月	きんぴらごはん ギョウにゅう たらさつまあげ しおちゃんこじる	牛乳 豚肉 鰯 押し豆腐 卵 白みそ 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 黒いりごま なたね油	ごぼう 人参 さやいんげん 長ねぎ 白菜 こんにゃく	653	29.2
14	火	【バレンタインデーメニュー】 わふうスープバグティ ギョウにゅう ほうれんそうとえのきののりサラダ  ガトーショコラ	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉かつお のり 卵 調理用牛乳	スバグティ なたね油 片栗粉 上白糖 薄力粉 バター グラニュー糖 粉糖	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 ほうれん草 えのきたけ	707	25.1
15	水	リクエストきょうしょく 	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 なたね油 ごま油 餃子の皮 薄力粉 上白糖 片栗粉 白いりごま	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ たら 緑豆もやし 小松菜 人参 玉ねぎ しめじ 白菜	632	21.7
16	木	スロッピージョー ギョウにゅう ポテトフライいりザワークラウト クリームチーズシチュー	牛乳 牛肉 鶏肉 調理用牛乳 チーズ	パン なたね油 薄力粉 じゃがいも 上白糖 バター	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり しめじ	618	26.8
17	金	ごはん ギョウにゅう さわらのかおりあげ ひじきサラダ こんさいのごまじる	牛乳 鯖 ひじき ツナ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 薄力粉 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま さといも 白すりごま	みょうが しそ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり コーン ごぼう 大根 長ねぎ	667	26.6
21	火	みそにこみうどん ギョウにゅう たこべったん やさいのしおこんぶあえ	牛乳 豚肉 油揚げ 八丁みそ 白みそ たこ 卵 塩昆布	うどん なたね油 さといも 薄力粉	大根 人参 長ねぎ 小松菜 コーン キャベツ 白菜 緑豆もやし ほうれん草 こんにゃく	609	26.4
22	水	【フィリピン料理】 シナガック ギョウにゅう  チキンアドボ シニガン	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 さといも	にんにく 葉ねぎ 生姜 玉ねぎ 大根 ホールトマト チンゲン菜 レモン汁	592	26.2
24	金	 リクエストきょうしょく	牛乳 きな粉 豚肉 卵	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 ごま油 片栗粉 緑豆春雨	長ねぎ 生姜 人参 白菜 緑豆もやし 小松菜 みかん缶 パイナップル もも缶 りんご缶	616	22.6
27	月	ひすいチャーハン ギョウにゅう しろみざかなのスタミナごまあげ ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 卵 メルルーサ 鶏肉	精白米 なたね油 片栗粉 白いりごま ごま油	にんにく ほうれん草 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 生姜	662	31.8
28	火	ココアパン ギョウにゅう パンネのミートグラタン かぶとしめじのふゆやさいスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリー ム チーズ 鶏肉	パン マカロニ なたね油 薄力粉 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース パセリ かぶ しめじ 白菜	666	30.2

（材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。）

