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しよう～

狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょくざいりょう			栄養価（中学年）	
			あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	kcal	g
1	木	ごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかふうハンバーグ ラーパーツァイ はるさめスープ	牛乳　鶏肉　豚肉　卵	精白米　なたね油　緑豆春雨 片栗粉　ごま油　上白糖 三温糖	玉ねぎ　えのきだけ　長ねぎ 生姜　緑豆もやし　にら　白菜 人参　茹でたけのこ　干し椎茸 小松菜	578	26.6
2	金	**【節分】** いわしのかばやきどん　ぎゅうにゅう やさいのゆかりあえ せつぶんじる	牛乳　鰯　豚肉　油揚げ　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　キャベツ　緑豆もやし きゅうり　人参　ゆかり粉 ごぼう　大根　長ねぎ	595	30.2
5	月	スロッピージョー ぎゅうにゅう こまつなのクリームに あげごぼうサラダ	牛乳　豚肉　ベーコン　鶏肉 インゲン豆　調理用牛乳 生クリーム　チーズ	パン　なたね油　薄力粉 バター　上白糖	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　生姜 小松菜　ごぼう　キャベツ きゅうり　コーン	588	30.2
6	火	ガーリックライス　ぎゅうにゅう しろみざかなのハーブパンこやき チキンスープ いよかん	牛乳　メルルーサ　チーズ 鶏肉	精白米　バター　パン粉 オリーブ油　じゃがいも マカロニ	にんにく　パセリ　生姜　玉ねぎ 人参　セロリ　キャベツ　コーン いよかん	583	26.9
7	水	**【中部地方郷土料理】** キムタクごはん　ぎゅうにゅう さんぞくやき　きりぼしだいこんのごまがらしあえ ようかじる	牛乳　豚肉　鶏肉　あずき 白みそ	精白米　ごま油　上白糖　片栗粉 米粉　なたね油　白すりごま さといも	長ねぎ　人参　たくあん　キムチ にんにく　生姜　玉ねぎ　りんご 切り干し大根　ほうれん草　大根 ごぼう　みつば　こんにゃく	596	30.0
8	木	ちからうどん ぎゅうにゅう そくせきづけ りんご	牛乳　油揚げ　豚肉　かまぼこ	もち　上白糖　うどん	人参　干し椎茸　長ねぎ 小松菜　キャベツ　きゅうり 大根　りんご	617	27.3
9	金	**【中国料理】** ごはん　ぎゅうにゅう ちゅうごくふうとりのからあげ　バンサンスー とうふとチンゲンサイのスープ	牛乳　鶏肉　卵　ハム 絹ごし豆腐	精白米　ごま油　上白糖 薄力粉　片栗粉　なたね油 緑豆春雨　白いりごま	にんにく　生姜　緑豆もやし 人参　きゅうり　長ねぎ チンゲンサイ	589	26.8
13	火	ごはん　ぎゅうにゅう さばのこうみやき あつあげとやさいのみそいため ばくまつじる	牛乳　鯖　豚肉　生揚げ　白みそ 絹ごし豆腐	精白米　上白糖　なたね油 ごま油	生姜　葉ねぎ　レモン汁 にんにく　人参　キャベツ ピーマン　大根　かぶ　白菜 長ねぎ	624	33.9
14	水	**【バレンタインデーメニュー】** ベーコンとえだまめのペペロンチーノ ぎゅうにゅう　バレンタインサラダ とうにゅうブラウニー	牛乳　ベーコン　豆乳	スパゲティ　オリーブ油 なたね油　白いりごま　マカロニ 上白糖　薄力粉　黒砂糖 はちみつ　粉糖	にんにく　えのきだけ　キャベツ 枝豆(冷凍)　小松菜　緑豆もやし 人参　コーン	692	22.7
15	木	ぶたにくのあまみそどん ぎゅうにゅう のっぺいじる いよかん	牛乳　豚肉　赤みそ　鶏肉 油揚げ	精白米　なたね油　上白糖 片栗粉　白いりごま　さといも	にんにく　生姜　人参　玉ねぎ 緑豆もやし　長ねぎ　小松菜 ごぼう　大根　干し椎茸 こんにゃく　いよかん	598	29.5
16	金	**【給食委員が献立作成でとても悩んだリクエストメニュー】** リクエストから給食委員が、栄養バランスを考えて献立もたてています。	ジョア　しらす干し　チーズ のり　鶏肉　調理用牛乳	パン　マヨネーズ　なたね油 じゃがいも　バター　薄力粉 はちみつ	葉ねぎ　にんにく　玉ねぎ 人参　しめじ　マッシュルーム キャベツ　コーン	599	23.8
20	火	**【給食委員がみんなのために頑張ったリクエストメニュー】** リクエストから給食委員が、栄養バランスを考えて献立もたてています。	牛乳　豚肉　青のり　いか 絹ごし豆腐　わかめ	なたね油　蒸し中華麺　片栗粉 白いりごま　ごま油	人参　玉ねぎ　干し椎茸 キャベツ　緑豆もやし　生姜 にんにく　長ねぎ	572	30.0
21	水	バターライス　ぎゅうにゅう ポークソテーシャリアピンソース とうにゅうドレッシングサラダ とりにくのジンジャースープ	牛乳　豚肉　豆乳　鶏肉	精白米　バター　なたね油 上白糖　ごま油　白練りごま	玉ねぎ　にんにく　キャベツ きゅうり　緑豆もやし 枝豆(冷凍)　人参　コーン 生姜	587	27.5
22	木	**【ロシア料理】** ココアパン　ぎゅうにゅう とりときのこのロシアンシチュー ペリメニ	牛乳　鶏肉　調理用牛乳 生クリーム　サワークリーム 豚肉	パン　なたね油　片栗粉 じゃがいも　バター　薄力粉 餃子の皮	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参 しめじ　干し椎茸 マッシュルーム　レモン汁	632	28.0
26	月	けんちんうどん ぎゅうにゅう しらたきのきんぴら ドーナツ	牛乳　油揚げ　木綿豆腐　豚肉 卵　調理用牛乳	うどん　ごま油　さといも なたね油　上白糖　白いりごま 薄力粉	ごぼう　人参　大根　長ねぎ 小松菜　さやいんげん こんにゃく　白滝	591	19.8
27	火	ごはん　ぎゅうにゅう さけのたつたあげ こまつなとあぶらあげのごまいため みそしる	牛乳　鮭　油揚げ　絹ごし豆腐 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　人参　小松菜　大根 えのきだけ　長ねぎ　こんにゃく	603	28.7
28	水	**【フランス料理】** パン・ペルデュ　ぎゅうにゅう ふゆやさいのラタトゥイユ フランスふうポテトスープ	牛乳　調理用牛乳　卵　ベーコン	パン　上白糖　バター　なたね油 さつまいも　じゃがいも 薄力粉	にんにく　玉ねぎ　大根　ごぼう れんこん　しめじ　トマト ホールトマト　長ねぎ	615	21.6
29	木	ごぼうとまめいりドライカレー ぎゅうにゅう パリパリサラダ はるか	牛乳　豚肉　大豆	精白米　なたね油　バター 薄力粉　上白糖　ワンタンの皮	にんにく　生姜　セロリ　ごぼう 玉ねぎ　人参　キャベツ グリンピース(冷凍)　緑豆もやし 小松菜　コーン　はるか	615	22.1

（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。）