



2月献立表

中野区立向台小学校

<実施回数 20回>

日	曜	主食	牛乳	主菜 副菜 デザート	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	エネルギー	蛋白質	脂肪	一口メモ
					血や肉や骨を作る	熱や力になる	体の調子を整える	(kcal)	(g)	(%)	
1	月	ご飯	○	肉じゃがの旨煮 焼ししゃも 青梗菜のお浸し 八朔	牛乳 豚肉 ししゃも かつお節	米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参 冷凍いんげん チンゲンサイ えのきたけ はっさく	590	22	18.6	
2	火	ご飯	○	親子煮 野菜の磯香和え すまし汁	牛乳 鶏肉 卵 のり 蒸しかまぼこ 豆腐	米 油 糸こんにゃく 砂糖	玉ねぎ グリンピース(冷凍) 人参 もやし ほうれん草 えのきたけ ねぎ 水菜	604	26.3	27.3	
3	水	節分ご飯	○	鯛の蒲焼き 野菜の生姜醤油かけ 五目汁 花みかん	大豆 青のり 牛乳 いわし 鶏肉	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖	人参 もやし きゅうり 生姜 しいたけ ねぎ 白菜 小松菜 みかん	655	26.6	29.4	3日 節分 節分の日にちなみ 大豆、餛飩料理を 出します。
4	木	ご飯	○	花ショウマイ ザーサイとにらの炒め物 かぶの柚香漬け 中華スープ	牛乳 鶏肉 いわしすり身 豆腐	米 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 ごま	しいたけ 玉ねぎ ねぎ ザーサイ(漬物) にら かぶ ゆず きくらげ チンゲンサイ	637	26.3	22.5	
5	金	ご飯	○	豚肉の生姜炒め ひじき入りお浸し きりたんぽ汁	牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉	米 油 でん粉 きりたんぽ 糸こんにゃく	玉ねぎ 生姜 もやし キャベツ ピーマン 人参 白菜 しめじ ねぎ せり	616	26.2	24.3	
8	月	黒砂糖パン	○	ビーンズシチュー ココロサラダ りんご	牛乳 豚肉 大豆	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ 大根 きゅうり りんご	634	23.5	32.2	
9	火	昆布ご飯	○	魚の黄金焼き 野菜のごま醤油かけ 味噌汁	昆布 油揚げ 牛乳 メルルーサ 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも	人参 生姜 チンゲンサイ もやし 玉ねぎ ねぎ	596	26.3	25.7	10日 お楽しみ パルティンデーに ちなんで、チョコ ケーキを作ります。
10	水	スパゲッティナポリタン	○	カラフルサラダ チョコチップケーキ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 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 人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり	646	24.3	31.3	
12	金	発芽玄米ご飯	○	いかのかりんと揚げ 五目豆 白菜とほうれん草のおひたし 味噌汁	牛乳 いか 大豆 豆腐 味噌	米 でん粉 油 砂糖 こんにゃく	生姜 人参 ごぼう しいたけ 白菜 ほうれん草 大根	594	26.4	24.5	12日 カミカミデー 噛むことを意識 させたいです。
15	月	五目うどん	○	焼きおにぎり ツナ入り茹で野菜	鶏肉 油揚げ 牛乳 蒸しかまぼこ 味噌 味噌 まぐろ(油漬)	うどん 米 大麦 ごま油 砂糖 ごま 油	人参 たけのこ ねぎ 小松菜 にんにく キャベツ きゅうり	635	22.8	25.4	
16	火	オムライス	○	カリカリじゃこサラダ ベーコンスープ	鶏肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖 ごま	トマトジュース 玉ねぎ エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 白菜	613	24.4	28.3	16日 6年生卒業を祝 い、ランチルーム系合 食です。
17	水	麦ご飯	○	麻婆豆腐 野菜ナムル ミニトマト	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 たけのこ しいたけ ねぎ もやし ほうれん草 ミニトマト	584	25.8	27.7	16日 6年生卒業を祝 い、ランチルーム系合 食です。
18	木	チキンカレー	○	シーフードサラダ いよかん	鶏肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり レモン いよかん	664	23	25.2	
19	金	ぶどうパン	○	白身魚のムニエル 大根とコーンのサラダ マカロニスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン	ぶどうパン 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま ツイストマカロニ じゃがいも	レモン 大根 きゅうり コーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ	585	25.8	29.8	
22	月	ゆかりご飯	○	小魚の南蛮漬け わかめ入り茹で野菜 吉野汁	牛乳 わかさぎ わかめ 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	ゆかり 玉ねぎ パセリ もやし きゅうり コーン缶 人参 大根 しいたけ ねぎ	583	22.7	29.6	
23	火	八宝麺	○	じゃが芋のチーズ焼き かぶの三色和え	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳 チーズ かつお節	中華めん 油 でん粉 ごま油 じゃがいも バター	生姜 にんにく たけのこ 人参 キャベツ しいたけ ねぎ 小松菜 かぶ かぶ(葉) レモン	581	23.7	26.6	
24	水	ご飯	○	豆腐の真砂揚げ 海藻サラダ 味噌汁	牛乳 豆腐 海老 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 海藻サラダ 味噌	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	生姜 人参 ねぎ キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜	636	26.8	28.4	
25	木	キャロットライス	○	鶏肉のバーベキューソースかけ 花野菜のサラダ オニオンスープ ボンカン	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 砂糖 油	人参 りんご ねぎ にんにく レモン フロccoliリー 加わか 玉ねぎ しめじ パセリ ぼんかん	614	23.3	29.3	26日 食の日 国産小麦と使用 した食パンを出します。
26	金	ピザトースト	○	ポトフ 小松菜ときのこのソテー	ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 揚げボール	食パン 油 じゃがいも こんにゃく	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 トマト ピューレ ピーマン 人参 キャベツ かぶ セロリー かぶ(葉) 小松菜 しめじ エリンギ	603	27.3	34.0	
29	月	ご飯	○	魚の香味焼き カリカリ揚げ入りサラダ 味噌けんちん汁	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく 里芋	生姜 ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根	588	28.6	25.1	

* 材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	613	25.1	18.6	358	92	2.2	3	237	0.35	0.52	36	2.8	4.5
1食あたり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5