

栄養のバランスを
考えて食べよう

2月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	ごはん	○	ちくさやき ちりめんあえ さつまじる	牛乳,とりにく,だいす,たまご, ちりめん,とりにく,なまあげ,みそ	こめ,あぶら,さとう,さつまいも	にんじん,しいたけ,たまねぎ, キャベツ,もやし,こまつな,ごぼう, だいこん,ねぎ	581 kcal 25.8 g 19.6 g 2.2 g
2金	節分 こうやどうふのそぼろどん	○	せつぶんサラダ★ いわしのつみれじる	とりにく,こうやどうふ,牛乳,だいす, いわし,すりみ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, じゃがいも,でんぶん,こんにゃく	たまねぎ,にんじん,しいたけ, さやいんげん,とうもろこし, キャベツ,ねぎ,しょうが,ごぼう, だいこん,こまつな	602 kcal 24.3 g 19.7 g 2.5 g
5月	さげごはん	○	にくじゃが みそしる	サケ,あおのり,牛乳,ぶたにく, なまあげ,みそ	こめ,むぎ,いりごま,あぶら, じゃがいも,こんにゃく,さとう	にんじん,たまねぎ,さやえんどう, えのきたけ,こまつな	572 kcal 27.6 g 17.1 g 2.5 g
6火	ハンバーガー★	○	ウィンターサラダ★ ベーコンとじゃがいものスープ	とりにく,ぶたにく,調理用牛乳, たまご,牛乳,ベーコン	まるパン,パンこ, あぶら,さとう,じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,だいこん, ブロッコリー,にんじん,パセリ	592 kcal 27.4 g 25.3 g 2.8 g
7水	スタミナどん	○	みそしる しらぬい	ぶたにく,牛乳,あぶらあげ,とうふ, みそ	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, でんぶん	にんにく,にら,たまねぎ, にんじん,もやし,えのきたけ,ねぎ, しらぬい	584 kcal 24.8 g 17.9 g 2.3 g
8木	新一万円札発行カウントダウン プロジェクト にぼうとう	○	みそポテト コーヒーとうにゅうかん	とりにく,あぶらあげ,牛乳,みそ, とうにゅう	ほうとうめん,こんにゃく, さといも,じゃがいも,こむぎこ, あぶら,さとう	にんじん,ごぼう,だいこん, ぶなしめじ,はくさい,ねぎ, ほうれんそう	605 kcal 21.8 g 17.9 g 2.5 g
9金	ごはん	○	ぶりのてりやき きゅうりとツナのすのもの うちまめみそしる	牛乳,ぶり,わかめ,ツナ,だいす, あぶらあげ,みそ	こめ,あぶら,さとう,さといも	きゅうり,にんじん,かぶ,ねぎ	583 kcal 28.1 g 22.9 g 2.3 g
13火	せんだいあぶらぶどん	○	ごもくみそしる セレクト給食 セレクト だんご きなこ または みたらし	たまご,牛乳,とうふ,みそ, きなこ	こめ,むぎ,あぶらぶ,しらたまご しょうしんこ,さとう	にんじん,たまねぎ,はくさい, ねぎ,こまつな	637 kcal 24.0 g 15.0 g 2.6 g
14水	ツナとトマトのスパゲティ	○	デリシャスサラダ★ カップケーキ(チョコ)★	ツナ,チーズ,牛乳,とうにゅう	スパゲッティ,あぶら,さとう,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん, ぶなしめじ,しいたけ,トマト, キャベツ,きゅうり	698 kcal 26.5 g 27.7 g 1.9 g
15木	ターメリックライス	○	チリコンカン パリパリサラダ★ フルーツヨーグルト★	だいす,いんげんまめ,とりにく, 牛乳,かいそうサラダ,ヨーグルト	こめ,マーガリン,あぶら,こむぎこ, ワントンのかわ,さとう,すりごま	にんにく,たまねぎ,トマト, ピーマン,きゅうり,とうもろこし, キャベツ,みかん,パイナップル, もちいちご	615 kcal 22.3 g 17.3 g 1.7 g
16金	かくにどん★	乳酸菌飲料	ピリからもやし とうふとおおなのスープ	ぶたにく,うすらたまご,乳酸菌飲料, とうふ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,くるまふ, いりごま,でんぶん	だいこん,しょうが,もやし, キャベツ,にんじん,にんにく, しいたけ,たまねぎ,こまつな,ねぎ	601 kcal 21.9 g 16.6 g 2.1 g
19月	スイートポテトトースト★	○	やさいとコーンのソテー ポークシチュー	調理用牛乳,生クリーム,牛乳, ベーコン,ぶたにく	しょくパン,さつまいも,さとう, バター,あぶら,マーガリン, じゃがいも,こむぎこ	キャベツ,とうもろこし,ほうれんそう, にんにく,にんじん,たまねぎ, グリーンピース	615 kcal 21.8 g 24.1 g 2.6 g
20火	チャーハン	○	はるまき こまつなとじゃがいものスープ	やきぶた,たまご,牛乳,とりにく	こめ,むぎ,はるまき,さとう,でんぶん, はるまきのかわ,こむぎこ,あぶら, じゃがいも	にんじん,しいたけ,ねぎ,ピーマン, もやし,たけのこ,たまねぎ,こまつな	584 kcal 21.3 g 19.7 g 2.4 g
21水	ごはん	○	さばのおしやき★ おひたし★ とんじる★	牛乳,さば,ぶたにく,とうふ,みそ	こめ,あぶら,さといも,こんにゃく	にんじん,キャベツ,こまつな, とうもろこし,ごぼう,だいこん,ねぎ	619 kcal 26.7 g 26.1 g 2.3 g
22木	ミルクパン	○	ホタテのチャウダー 生産者支援 (ホタテ) サラダにんじンドレッシング	牛乳,とりにく,ほたて,調理用牛乳, なまクリーム	ミルクパン,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	606 kcal 26.3 g 24.9 g 2.3 g
26月	わかめラーメン	○	ししゃものでんぶら★ フルーツあえ	ぶたにく,わかめ,牛乳,ししゃも	ちゅうかめん,あぶら,こむぎこ	メンマ,ねぎ,とうもろこし, パイナップル,もも,バナナ,みかん, オレンジジュース	606 kcal 25.7 g 20.6 g 2.6 g
27火	カレーライス	○	じゃこいりサラダ はるひ	とりにく,牛乳,ちりめん	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, こむぎこ	にんにく,しょうが,セロリー, たまねぎ,にんじん,トマト, キャベツ,きゅうり,とうもろこし, はるひ	597 kcal 19.1 g 19.2 g 2.3 g
28水	イチゴジャムパン★	○	さけとポテトのチーズやき★ ほししいミネストローネ★	牛乳,さけ,調理用牛乳,ピザチーズ, ベーコン,だいす	パン,いちごジャム,あぶら, じゃがいも,バター,こむぎこ, スパゲッティ	たまねぎ,パセリ,にんじん, セロリー,にんにく,トマト, とうもろこし	585 kcal 29.6 g 21.2 g 2.2 g
29木	ひじきごはん パーステ給食	○	さわらのこうみやき おひたし なめこじる	ひじき,だいす,あぶらあげ,牛乳, さわら,けすりぶし,とうふ,みそ	こめ,あぶら,こんにゃく,さとう, いりごま	にんじん,グリーンピース,しょうが, ねぎ,もやし,こまつな,はくさい, なめこ	580 kcal 31.4 g 19.9 g 2.8 g

※ 材料の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ ★印は「6年生Original Lunch」です。6年生が外国語の授業で考えた給食メニューが登場します。