

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 | 1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|------------------------|---------------------------------------|----|---|--|---|---|---------------------------------------|
| 3月 | 節分 ごもくてまきすし | ○ | せつぶんサラダ いわしのつみれじる | たまご、とり、く、あぶらあげ、のり、牛乳、だいす、いわし、とりにく、みそ | こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、でんぷん | しいたけ、にんじん、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 | 604 kcal 26.3 g 22.2 g 2.8 g |
| 4火 | スパゲティバスカトーレ | ○ | さつまいもスティック じゃこいりサラダ | ベーコン、あさり、いか、えび、牛乳、わかめ、ちりめん | あぶら、スパゲッティ、あぶら、さとう、さつまいも | にんにく、たまねぎ、トマト、トマトジュース、ぶなしめじ、パセリ、キャベツ、とうもろこし | 610 kcal 26.4 g 20.9 g 2.4 g |
| 5水 | せんだいあぶらふどん | ○ | みそけんちん きよみオレンジ | たまご、牛乳、みそ | こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも | にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、こまつな、きよみオレンジ | 587 kcal 21.6 g 15.7 g 2.2 g |
| 6木 | むぎごはん | ○ | さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのごまあえ のっぺいじる | 牛乳、さわら、みそ、ひじき、なまあげ | こめ、むぎ、さとう、あぶら、いりごま、こんにゃく、さといも | きりぼしだいこん、チンゲンツアイ、キャベツ、にんじん、しいたけ、だいこん、こまつな、ねぎ | 580 kcal 26.6 g 18.8 g 2.3 g |
| 7金 | 世界の料理 フラジル ごはん | ○ | ハバダ★ せんざりやさいのサラダ ボンデケージョ★ | 牛乳、ぶたにく、チーズ、調理用牛乳 | こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ、マーガリン、しらたまこ | たまねぎ、にんにく、にんじん、トマト、ピーマン、だいこん、きゅうり、キャベツ、レモン | 664 kcal 20.9 g 23.0 g 2.4 g |
| 10月 | 世界の料理 韓国 ごはん | ○ | チムタク★ トックスープ | 牛乳、とりにく、たまご | こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、はるさめ、トック | たまねぎ、しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、だいこん、生しいたけ、チンゲンツアイ | 577 kcal 22.4 g 17.0 g 2.5 g |
| 12水 | 世界の料理 イギリス ケジャリー★ | ○ | スコッチブロス プリン★ | たら、うすらたまご、牛乳、とりにく、たまご、調理用牛乳、なまクリーム | こめ、じゃがいも、むぎ、さとう | しょうが、たまねぎ、にんにく、パセリ、にんじん、セロリー | 591 kcal 25.0 g 18.9 g 2.1 g |
| 13木 | スタミナどん | ○ | まるごとわかめスープ ゼリーいりフルーツポンチ | ぶたにく、牛乳、とうふ、わかめ、くきわかめ、めかぶわかめ、かんてん | こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、でんぷん、いりごま、さとう | にんにく、にら、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、りんごジュース、みかん、パイナップル、もも | 575 kcal 20.7 g 15.4 g 2.4 g |
| 14金 | チョコサンドパン | ○ | ミネストローネ ブロッコリーサラダ いちご | 牛乳、ベーコン、とりにく、だいす、チーズ | ココアパン、ミルクチョコレート、あぶら、じゃがいも、マカロニ、さとう、すりごま | にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、キャベツ、トマト、いちご、トマトジュース、パセリ、きゅうり、ブロッコリー、とうもろこし、レモン | 587 kcal 23.7 g 23.3 g 2.3 g |
| 17月 | 世界の料理 ノルウェー ビーンズサンド | ○ | フォーリコール★ ヨーグルトあえ | とりにく、だいす、牛乳、ぶたにく、ヨーグルト | コッパン、あぶら、こむぎこ、じゃがいも | にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、パイナップル、もも、いちご、みかん、ぶどう | 575 kcal 26.4 g 19.5 g 2.5 g |
| 18火 | キムチチャーハン | ○ | あげぎょうざ とうふとあおなのスープ | ぶたにく、牛乳、とりにく、だいす、とうふ | こめ、むぎ、あぶら、いりごま、ぎょうざ、でんぷん | にんじん、はくさい、キムチ、ピーマン、はくさい、にら、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、たけのこ、こまつな | 571 kcal 22.7 g 20.4 g 2.6 g |
| 19水 | 世界の料理 日本 ほうとう★ | ○ | ごまあえ みたらしケーキ | ぶたにく、あぶらあげ、みそ、牛乳、しろはなまめ | ほうとう、こんにゃく、いりごま、すりごま、さとう、こめ、あぶら、でんぷん | にんじん、ぶなしめじ、だいこん、ねぎ、かぼちゃ、こまつな、もやし | 646 kcal 23.1 g 19.6 g 2.8 g |
| 20木 | さけごはん | ○ | じゃがいものきんぴらに とうにゅういりみそじる | さけ、あおのり、牛乳、とりにく、さつまあげ、あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ、とうにゅう | こめ、むぎ、いりごま、あぶら、じゃがいも、でんぷん、こんにゃく、 | ごぼう、にんじん、ねぎ | 594 kcal 25.0 g 21.1 g 2.8 g |
| 21金 | ピザトースト | ○ | わかさぎのマリネサラダ こめこのキャロットスープ | ベーコン、ピザチーズ、牛乳、わかさぎ、しろはなまめ、とうにゅう、なまクリーム | しょくパン、あぶら、こむぎこ、でんぷん、さとう、じゃがいも | にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、ピーマン、キャベツ、セロリー | 599 kcal 27.3 g 29.2 g 2.4 g |
| 25火 | 世界の料理 シンガポール かいなんけいはん★ | ○ | コーンとたまごのスープ ネーブルオレンジ | とりにく、みそ、牛乳、たまご | こめ、さとう、あぶら、でんぷん | ミニトマト、きゅうり、ねぎ、しょうが、レモン、たまねぎ、とうもろこし、クリームコーン、こまつな、ネーブル | 593 kcal 24.2 g 18.8 g 2.2 g |
| 26水 | 世界の料理 フランス ソフトフランス | ○ | しろみさかなのマヨネーズやき マッシュポテト★ ジュリエンスープ シューアイス★ | 牛乳、メルルンサ、調理用牛乳、チーズ、なまクリーム、ベーコン | ソフトフランスパン、マヨネーズ、パンこ、じゃがいも、シューアイス | たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんじん、キャベツ、セロリー | 602 kcal 29.6 g 23.2 g 2.7 g |
| 27木 | ごはん かつおとじゃこのふりかけ パーステ-給食 | ○ | サバのぶんかぼし おなかあえ とんじる | ちりめん、はなかつお、牛乳、さば、けずりぶし、ぶたにく、とうふ、みそ | こめ、いりごま、さとう、あぶら、さといも、こんにゃく | にんじん、こまつな、もやし、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ | 653 kcal 32.1 g 27.5 g 2.7 g |
| 2月が誕生日の児童にカップケーキを出します。 | | | | | | | |
| 28金 | カレーライス | ○ | ぶゆやさいのサラダ はるか | とりにく、牛乳 | こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう | 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、ブロッコリー、とうもろこし、れんこん、はるか | 625 kcal 19.8 g 20.7 g 2.5 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。外国語の授業で6年生が英語のスピーチで提案したおすすめの世界の料理です。