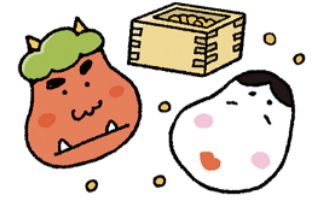


# 2月給食予定献立表



給食目標 楽しい食事を工夫しよう

令和5年度

北区立王子小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ おもに体をつくるものになる	黄の仲間・ おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整えるものになる	エネルギー たんぱく質
1木	ちゅうかどん はるさめサラダ いちご	○	ぶたにく、いか、えび わかめ、ハム ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら かたくりこ、ごまあぶら はるさめ、さとう	しょうが、しいたけ、にんじん キャベツ、たまねぎ、ちんげんさい きゅうり、いちご	539 23.3
2金	～せつぶん こんだて～ ごもくすし いわしのつみれじる きなこまめ	○	とりにく、あぶらあげ たまご、のり、いわし みそ、とうふ、だいず きなこ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう あぶら、ごま、かたくりこ	かんぴょう、しいたけ、にんじん れんこん、さやいんげん、しょうが ねぎ、だいこん、こまつな	642 29.1
5月	～ほたてをたべよう！ きゅうしょく～ チキンライス ほたてのこうそうやき ひよこまめのスープ	○	ほたて、とりにく、チーズ ベーコン、ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブゆ じゃがいも、パンこ	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ピーマン、パセリ キャベツ、あかピーマン	586 27.8
6火	しょうゆラーメン たこやきふうポテト デコボン	○	ぶたにく、たこ かつおぶし、あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ごまあぶら さとう、かたくりこ かんそうマッシュポテト、あぶら	しょうが、にんにく、はくさい たまねぎ、にんじん、きくらげ こまつな、ねぎ、こねぎ、デコボン	564 23.5
7水	むぎごはん はっちょうみそにくじゃが わふうサラダ	○	とりにく、はっちょうみそ かつおぶし、のり ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら こんにゃく、じゃがいも さとう、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ごぼう しいたけ、さやいんげん、はくさい こまつな、もやし	566 21.2
8木	ガーリックトースト とりにくのブラウンシチュー レモンドレッシングサラダ	○	とりにく、チーズ なまクリーム、ぎゅうにゅう	しょくパン、バター あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、コーン グリーンピース、キャベツ、きゅうり あかピーマン、レモンかじゅう	569 20.0
9金	しせんどん たまごわかめのスープ りんご	○	なまあげ、ぶたにく とりにく、わかめ たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、しいたけ、はくさいキムチ ちんげんさい、にんじん、りんご	643 26.1
13火	ごはん ひじきのふりかけ ニギスのからあげ からしあえ とんじる	○	ひじき、かつおぶし ニギス、ぶたにく あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、かたくりこ あぶら、こんにゃく ごま、さといも	しょうが、キャベツ、もやし にんじん、こまつな、ごぼう だいこん、ねぎ	556 24.7
14水	とりごぼうピラフ トマトポトフ チョコケーキ	○	とりにく、ウィンナー ぎゅうにゅう、おから たまご、なまクリーム とうにゅう	こめ、むぎ、オリーブゆ じゃがいも、さとう、バター こむぎこ、ふんとう	にんにく、たまねぎ、ごぼう にんじん、マッシュルーム、コーン さやいんげん、キャベツ、トマトかん	627 20.1
15木	ごはん にくどうふ あおなごまマヨネーズあえ	○	ぶたにく、とうふ ちくわ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら こんにゃく、さとう ごま、マヨネーズ	たまねぎ、はくさい、にんじん グリーンピース、こまつな キャベツ、コーン	655 26.9
16金	たらこクリームスパゲッティ コーンサラダ オレンジ	○	とりにく、ぎゅうにゅう たらこ、なまクリーム	スパゲッティ、あぶら バター、こむぎこ さとう	たまねぎ、エリンギ、こまつな コーン、キャベツ、きゅうり にんじん、オレンジ	564 25.1
19月	おやこどん ひじきのごまあえ フルーツゼリー	○	とりにく、たまご ひじき、かんてん ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう かたくりこ、ごま ごまあぶら	たまねぎ、しいたけ、グリーンピース もやし、にんじん、こまつな コーン、みかんかん、パインかん	617 27.5
20火	～きょうどいようり ほっかいどう～ ごはん さけのちゃんちゃんやき うずらまめのあまに どさんこじる	○	さけ、みそ うずらまめ、ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、バター、 ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、たまねぎ キャベツ、にんじん、ピーマン コーン、こまつな	564 25.9
21水	～ほたてをたべよう！ きゅうしょく～ シーフードカレーライス グリーンサラダ ブルーベリーヨーグルト	○	ほたて、えび ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら バター、こむぎこ じゃがいも、さとう	たまねぎ、しょうが、にんにく セロリ、トマトかん、コーン キャベツ、にんじん、きゅうり ブロッコリー、ブルーベリー	693 28.9
22木	ごはん ほっけのてりやき やさいのすみそあえ けんちんじる	○	ほっけ、みそ とうふ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、さとう かたくりこ、ごま ごまあぶら、さといも	しょうが、もやし、きゅうり にんじん、コーン、ごぼう だいこん、しめじ、ねぎ	546 25.1
26月	～しんいちまんえんさつ ほっこう カウントダウン プロジェクト～ にぼうとう おうじきつねあえ だいがくいも	○	とりにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう	ほうとう、あぶら さとう、さつまいも みずあめ、ごま	にんじん、だいこん、ごぼう はくさい、しいたけ、ねぎ キャベツ、もやし、こまつな、ゆず	572 18.2
27火	じゃこチャーハン たんたんスープ おかしなめだまやき	○	ちりめんじゃこ、たまご ぶたにく、とうふ、みそ かんてん、ぎゅうにゅう にゅうさんきんいんりょう	こめ、むぎ、あぶら さとう、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ にんじん、ピーマン、たまねぎ、にら はくさいキムチ、もやし、ももかん	609 23.4
28水	～きょうどいようり みやざきけん～ ごはん チキンなんばん うめおかかあえ とうふとわかめのみそじる	○	とりにく、かつおぶし とうふ、あぶらあげ、みそ わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ こむぎこ、あぶら さとう、マヨネーズ	しょうが、たまねぎ、あかピーマン らっきょう、レモンかじゅう、もやし キャベツ、にんじん、こまつな うめ、ねぎ	591 27.4
29木	レーズンシナモンロール カルボナーラポテト ミネストローネ	○	ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム、ぶたにく	ぶどうパン、バター さとう、じゃがいも あぶら、マカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ トマトかん、キャベツ、かぶ、パセリ	568 20.2

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。