

2月献立表

平成31年1月30日
中野区立鷺宮小学校
校長 武智 直貴
栄養士 松本 幸子

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	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ご飯 ～初午献立～	魚	鯛の塩焼き 小松菜と油揚げの煮ひだし 白菜と豆腐の味噌汁	牛乳 さば 油揚げ 絹ごし豆腐 うるめ煮干し 白辛みそ	米 サラダ油	にんじん ごまつな はくさい だいこん	618 kcal 23.8 g 35.7 % 1.7 g
4 月	節分ご飯 ～節分献立～	魚	いわしのたれかけ キャベツのごま和え わかめとえのきの味噌汁	大豆 あおのり 牛乳 いわし わかめ うるめ煮干し 真昆布 白辛みそ	米 小麦粉 じゃがいもでん粉 サラダ油 三温糖 白いりごま 白すりごま	しょうが キャベツ ごまつな えのきたけ 根深ねぎ	616 kcal 25.9 g 32.6 % 2.6 g
5 火	オムライス	魚	カリカリじゃこサラダ ベーコンスープ	鶏肉 たまご 調理用牛乳 牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン 鶏がら	米 おおむぎ パター サラダ油 上白糖 いりごま	トマト缶詰(ジュース) たまねぎ エリンギ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり にんじん	612 kcal 24.0 g 28.5 % 2.5 g
6 水	ご飯	魚	いかフライ 里芋のそぼろ煮 キャベツともやしの味噌汁	牛乳 いか たまご 鶏もも さば節 うるめ煮干し らうす昆布 白辛みそ 赤辛みそ	米 サラダ油 薄力粉 パン粉 さといも 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 さやいんげん キャベツ ぶなしめじ もやし	659 kcal 28.7 g 24.7 % 2.5 g
7 木	黒砂糖パン	魚	ミートボールシチュー コロコロサラダ ミニりんご	牛乳 鶏むね挽き 大豆 鶏がら	黒砂糖パン じゃがいもでん粉 サラダ油 じゃがいも 上白糖 薄力粉	たまねぎ にんにく にんじん トマト水煮 トマトピューレ だいこん きゅうり りんご	710 kcal 27.3 g 25.1 % 2.1 g
8 金	ご飯 ～針供養献立～	魚	豆腐と挽き肉の煮込み もやしとコーンのナムル ごんにゃくの炒り煮 ミニはるか	牛乳 豚もも 凍り豆腐 木綿豆腐 鶏がら	米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 白いりごま 板こんにゃく	にんにく しょうが にんじん たけのこ 根深ねぎ グリンピース りょくとうもやし ホールコーン はるか チンゲンツァイ	635 kcal 26.5 g 26.2 % 2.1 g
12 火	ご飯	魚	肉じゃがの旨煮 焼きししゃも 青梗菜とえのきのお浸し ミニりんご	牛乳 豚もも かつお本節 からふとししゃも かつお節	米 サラダ油 じゃがいも 板こんにゃく 上白糖	たまねぎ にんじん 冷凍さやいんげん チンゲンツァイ えのきたけ しょうが りんご	607 kcal 22.2 g 20.8 % 2.1 g
13 水	パンズパン	魚	豆腐入りのハンバーグ ホールキャベツ オニオンスープ ミニネーブル	牛乳 豚もも 木綿豆腐 調理用牛乳 ベーコン 鶏がら	丸パン サラダ油 パター パン粉	たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ パセリ ネーブル	583 kcal 26.2 g 31.3 % 2.6 g
14 木	ペペロンチーノ ～バレンタイン献立～	魚	小松菜と卵のソテー チョコチップケーキ	ベーコン 牛乳 たまご 調理用牛乳 生クリーム	オリーブ油 スパゲティ サラダ油 薄力粉 上白糖 パター ミルクチョコレート	にんにく とうがらし たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ごまつな にんじん エリンギ	613 kcal 22.3 g 31.8 % 2.2 g
15 金	白ごまご飯 ～カミカミ献立～	魚	いかと大根の煮物 カレービーンズ ツナと野菜ののり和え 花ぼんかん	牛乳 いか かつお本節 大豆 ツナ 刻みのり	米 サラダ油 白いりごま さといも 板こんにゃく 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね揚げ油	だいこん にんじん キャベツ 冷凍さやいんげん ホールコーン 江戸菜 ぼんかん	625 kcal 25.0 g 21.3 % 1.7 g
18 月	大豆入りドライカレー	魚	シーフードサラダ スイートスプリング	大豆 豚肉 粉チーズ 牛乳 いか むきえび	米 おおむぎ サラダ油 薄力粉 上白糖 パター オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー 青ピーマン りんご マッシュルーム 水煮 きゅうり キャベツ スイートスプリング	629 kcal 27.6 g 24.6 % 1.5 g
19 火	ひじきご飯	魚	豆腐ステーキの野菜あんかけ 昆布と白菜のサラダ 豚汁	干ひじき 油揚げ 牛乳 木綿豆腐 刻み昆布 豚肉 絹ごし豆腐 かつお本節 白辛みそ 赤辛みそ	米 しらたき 上白糖 薄力粉 サラダ油 じゃがいもでん粉 ごま油 板こんにゃく じゃがいも	にんじん 冷凍きぬさや にんにく たまねぎ えのきたけ パセリ 江戸菜 はくさい ごぼう だいこん 根深ねぎ	608 kcal 24.1 g 26.5 % 2.9 g
20 水	八宝麺	魚	じゃが芋のチーズ焼き かぶの三色和え	豚もも いか むきえび 鶏がら うすら卵 牛乳 ミックスチーズ 花かつお	蒸し中華めん サラダ油 サラダ油 じゃがいもでん粉 ごま油 じゃがいも パター	しょうが にんにく たけのこ にんじん キャベツ 干しいしだけ 根深ねぎ ごまつな かぶ レモン果汁	585 kcal 24.2 g 26.6 % 2.4 g
21 木	わかめご飯 4年生学年交流給食	魚	鮭の香味焼き かりかり揚げ入りサラダ もせけんちん汁	わかめごはんの煮 牛乳 しろさげ 油揚げ 鶏むね 絹ごし豆腐 さば節 白辛みそ	米 上白糖 白いりごま ごま油 サラダ油 じゃがいも 板こんにゃく	しょうが 根深ねぎ にんじん ごまつな キャベツ ごぼう だいこん	595 kcal 31.7 g 23.0 % 2.7 g
22 金	キャロットライス	魚	洋風卵焼き ブロッコリーのソテー ジュリアンスープ	牛乳 鶏もも たまご 調理用牛乳 ベーコン 鶏がら	米 パター サラダ油 上白糖	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく ブロッコリー とうもろこし 缶詰(体-別) セロリー キャベツ	618 kcal 24.2 g 30.4 % 2.3 g
25 月	ご飯	魚	親子煮 野菜の味噌和え 真沢山すまし汁	牛乳 鶏もも たまご 刻みのり 本枯かつお本節 蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐	米 サラダ油 つきこんにゃく 上白糖	たまねぎ グリンピース(冷凍) にんじん りょくとうもやし ほうれんそう ぶなしめじ 根深ねぎ	578 kcal 26.3 g 23.5 % 2.5 g
26 火	五目うどん	魚	もちもちポテト じゃこ入り海藻サラダ ミニりんご	本枯ごまさは節 鶏むね 油揚げ 蒸し かまぼこ 牛乳 ちりめんじゃこ 海藻ミックス	冷凍うどん じゃがいも ながいも じゃがいもでん粉 なたね揚げ油 ごま油 上白糖	しょうが にんじん たけのこ 根深ねぎ ごまつな きゅうり キャベツ りんご	551 kcal 23.1 g 26.8 % 2.7 g
27 水	ハニートースト ～国産小麦パン～	魚	ホワイトシチュー 枝豆と野菜のマリネ ミニはっさく	牛乳 鶏むね挽き 鶏がら 調理用牛乳 生クリーム	食パン マーガリン はちみつ サラダ油 じゃがいも パター 薄力粉 上白糖	たまねぎ にんじん はっさく マッシュルーム 水煮 パセリ むきえだまめ きゅうり ごぼう 赤ピーマン ホールコーン	715 kcal 24.4 g 32.9 % 1.6 g
28 木	ご飯	魚	花しゆつまい 切干大根の中華サラダ 中華スープ	牛乳 鶏もも挽き まいわけ 鶏がら 絹ごし豆腐	米 サラダ油 上白糖 ごま油 じゃがいもでん粉 白いりごま しゅうまいの皮	しょうが 干しいしだけ たまねぎ 根深ねぎ 切干しいし きゅうり にんにく きくらげ(乾) もやし ごまつな にんじん	645 kcal 26.7 g 21.3 % 1.9 g

※ 平成30年8月1日付で学校給食実施基準の一部改正が施行されました。これに伴い、一食当たりの基準を変更いたしました。

◎ 学校行事、材料の仕入等により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

1日(金) 初午献立

・・・2月最初の午の日(2月2日)にちなんで、給食では稲荷神のお使いといわれるキツネの好物の油揚げを使った献立にしました。

4日(月) 節分献立

・・・2月3日は節分です。給食では、豆を使った「節分ごはん」と魔よけのための飾りにも使われる鰯を使った「いわしの蒲焼き」を作ります。

21日(木) 4年生学年交流給食

・・・1月に学級閉鎖で延期になったため、2月に行います。栄養と食事のマナーを学びながら、簡単なバイキング形式の給食を楽しみます。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取量	621kcal	16%	27%	358mg	100mg	2.3mg	3.0mg	226μg	0.27mg	0.48mg	20mg	2.2g	5.0g
1食あたりの基準量	650kcal	13-20%	20%-30%	350mg	80mg	3.0mg	2.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	2g	5.0g