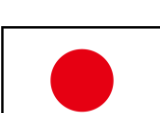


日	曜 日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
1	水	牛乳	ぎゅうにゅう			729	
		四川豆腐丼	ぶたにく、とうふ	こめ、あぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ いんげん、こんにゃく		
		ニラと卵のスープ	ベーコン、あぶら、たまご	かたくりこ	にんじん、ニラ、ねぎ		
		杏仁豆腐（あんにんどうふ）	かんてん、ぎゅうにゅう	さとう	もも、パイナップル、みかん		
						29.0	22.8
2	木	コーヒー牛乳 	コーヒーぎゅうにゅう			612	
		フィットチーネ・クリームソース	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム	パスタ、バター、あぶら、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん とうもろこし、マッシュルーム、ほうれんそう		
		パプリカサラダ		あぶら	キャベツ、きゅうり、パプリカ、たまねぎ		
		オレンジゼリー	かんてん	さとう	オレンジジュース		
						21.2	21.5
3	金	牛乳 	ぎゅうにゅう			650	
		豆まきごはん	だいず、ちりめんじゃこ	こめ	にんじん		
		イワシの変わりソースかけ	いわし	あぶら、かたくりこ	にんにく、トマト		
		じゃが芋のごまみそあえ		じゃがいも、ごま、あぶら			
		みそ汁	あぶらあげ		キャベツ、もやし		
		くだもの（ミカン）			ミカン		
						29.0	20.1
6	月	牛乳	ぎゅうにゅう			588	
		麻婆大根丼	ぶたにく	こめ、あぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、エリンギ、ねぎ、だいこん		
		野菜の風味漬け	こぶ		かぶ、きゅうり、キャベツ、しょうが		
		ザーサイスープ	とりにく、とうふ	あぶら	ザーサイ、こまつな		
		くだもの（リンゴ）			リンゴ		
						22.1	16.6
7	火	牛乳	ぎゅうにゅう			689	
		ごはん		こめ			
		おから入りメンチカツ	ぶたにく、おから、たまご	あぶら、こむぎこ、パンこ	たまねぎ、キャベツ		
		じゃが芋のミルク煮	ぎゅうにゅう	じゃがいも			
		コーン入りおひたし	かつおぶし		もやし、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし		
		みそ汁	とうふ		なめこ、ねぎ		
						28.4	20.4
8	水	牛乳	ぎゅうにゅう			649	
		セサミトースト		パン、マーガリン、さとう、ごま			
		ミートボールスープ	とりにく、ぶたにく、たまご	じゃがいも、ごま、あぶら、かたくりこ	しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、はくさい ほうれんそう		
		きんとんパイ		はるまきのかわ、あぶら、さつまいも	パイナップル		
						23.1	23.2
9	木	牛乳	ぎゅうにゅう			624	
		五穀ごはん	ささげ	こめ、もちごめ、きび、あわ、ごま			
		イカのキムチ焼き	イカ		しょうが、キムチ		
		白菜の華風漬け			はくさい、きゅうり、にんじん、ザーサイ		
		揚げカボチャ		あぶら	かぼちゃ		
		白玉汁	とりにく	しらたまこ	にんじん、しめじ、えのきたけ、こまつな、ねぎ		
						28.4	12.3
10	金	牛乳	ぎゅうにゅう			657	
		ゴボウ入りドライカレー	ぶたにく、チーズ	こめ、あぶら	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん ごぼう、マッシュルーム		
		揚げじゃが芋入りサラダ		じゃがいも、あぶら	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも、パイナップル、みかん		
						21.9	17.7
13	月	牛乳	ぎゅうにゅう			680	
		スパゲティ・ミートソース	ぶたにく	スパゲティ、あぶら	にんにく、しょうが、パセリ、たまねぎ、にんじん トマト、マッシュルーム		
		ミモザサラダ	たまご	あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん		
		カボチャプリン	ぎゅうにゅう、なまクリーム、かんてん	さとう	かぼちゃ		
						28.4	24.5
14	火	牛乳 	ぎゅうにゅう			688	
		麦ごはん		こめ、おおむぎ			
		鯖のみぞれ煮	さば	こむぎこ、かたくりこ	しょうが、だいこん		
		ボール煮	あげボール	さといも	こんにゃく		
		キュウリとワカメの酢の物	わかめ	ごま	きゅうり、かぶ		
		すまし汁		ふ	ほうれんそう、えのきたけ		
						30.2	19.3

※ 都合により献立を変更することがあります。
・献立表について
①献立名ごとに使用する食材が分かるようにしています。
②食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けて、使用する食材をのせています。
③Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3. 4年生)をのせています。
低学年(1. 2年生)は約0. 9倍、高学年(5. 6年生)は約1. 1倍になります。

 2日(木) 2年リクエスト給食
3日(金) 節分献立(せつぶんこんだて)
13日(月) たけのこ学級振替休業日
5年西巢鴨幼稚園との給食交流

日	曜 日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
15	水	牛乳	ぎゅうにゅう			605	
		青菜チャーハン	やきぶた、たまご	こめ、あぶら	ねぎ、こまつな		
		バンバンジーサラダ	とりにく	ごま、あぶら	きゃべつ、きゅうり、もやし		
		ワンタンスープ	ぶたにく	こむぎこ、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、ねぎ えりんぎ、しめじ		
		くだもの(イヨカン)			イヨカン		
25.5	18.4						
16	木	牛乳	ぎゅうにゅう			661	
		胚芽パン		パン、はいが			
		アフエリア(豚肉の煮込み)	ぶたにく	じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム		
		ザジキ(キュウリのサラダ)	ヨーグルト		きゅうり、かぶ、にんじん、にんにく、レモン		
		ルクマデス(ドーナツ)	たまご、ぎゅうにゅう、ヨーグルト	こむぎこ、あぶら、さとう			
28.7	18.2						
17	金	牛乳	ぎゅうにゅう			628	
		ごはん		こめ			
		手作りのりの佃煮	のり				
		じゃが芋のきんぴら風煮	ぶたにく	じゃがいも、あぶら、ごま	しょうが、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しめじ、グリーンピース		
		みそ汁			たまねぎ、こまつな、キャベツ		
くだもの(リンゴ)			リンゴ	24.5	12.7		
20	月	牛乳	ぎゅうにゅう			628	
		ひじきごはん	ひじき、あぶらあげ	こめ、あぶら	にんじん、ごぼう、しめじ		
		錦卵焼き	たまご、さくらえび		とうもろこし、にんじん、にら		
		煮浸し	あぶらあげ		きゃべつ、もやし、にんじん、こまつな		
		ブロッコリーのじゃこソース	ちりめんじゃこ、かつおぶし	バター	ブロッコリー		
みそ汁	わかめ		はくさい、ねぎ	28.4	21.8		
21	火	牛乳	ぎゅうにゅう			621	
		カレーうどん	ぶたにく、ナルト	うどん、あぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ ねぎ、えのきたけ、こまつな		
		切り干し大根とキュウリのごま酢あえ		ごま	きりぼしだいこん、きゅうり、もやし		
		フルーツ白玉	とうふ	しらたまこ、さとう	もも、パイナップル、みかん		
26.6	12.1						
22	水	牛乳	ぎゅうにゅう			714	
		ごはん		こめ			
		はんぺんのチーズサンドフライ	はんぺん、チーズ、たまご	こむぎこ、ぱんこ、あぶら			
		リンゴサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご		
		野菜スープ	ベーコン	あぶら	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、ほうれんそう		
大学南瓜(だいがくかぼちゃ)		あぶら、さとう、みずあめ、ごま	かぼちゃ	23.1	18.2		
23	木	牛乳	ぎゅうにゅう			672	
		三色そぼろごはん	とりにく、こやどうふ、たまご	さとう、ごま	にんじん、しょうが、ほうれんそう		
		つみれ汁	いわし、たまご、とうふ	かたくりこ、あぶら、さといも	しょうが、ねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな		
		くだもの(イチゴ)			イチゴ		
32.2	20.8						
24	金	牛乳	ぎゅうにゅう			646	
		ナン		ナン			
		キーマカレー	ぶたにく	バター、こむぎこ、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト ピクルス、レーズン、りんご		
		ボイル野菜			きゃべつ、きゅうり、もやし、いんげん、とうもろこし		
		グレープゼリー	かんてん	さとう	グレープジュース		
25.6	22.8						
27	月	牛乳	ぎゅうにゅう			636	
		ごはん		こめ			
		鉄火みそ	だいず、みそ	あぶら、ごま、さとう	ごぼう、しょうが		
		ジャンボしゅうまい	ぶたにく	しゅうまいのかわ	たまねぎ、にんにく、しょうが、はくさい、グリーンピース		
		竹輪のごまマヨネーズあえ	ちくわ、わかめ	ごま、マヨネーズ	きゅうり、にんじん、たまねぎ		
もずくスープ	とりにく、とうふ、もずく		ねぎ	27.1	16.9		
28	火	牛乳	ぎゅうにゅう			620	
		ごはん		こめ			
		鶏肉の香味焼き	とりにく		ねぎ		
		刻み昆布の煮物	こぶ、あぶらあげ		にんじん、こんにゃく		
		野菜のピリ辛漬け		ごま	だいこん、きゅうり、にんにく、しょうが		
みそ汁	とうふ		たまねぎ、かいわれ	26.9	20.5		

※ 都合により献立を変更することがあります。



キプロス料理

- * アフエリア:豚肉の煮込み料理
- * ザジキ:野菜のヨーグルトあえサラダ
- * ルクマデス:ヨーグルト入りドーナツ



2月21日(火)は、「ビッグ宝くじ」の当選献立です。おめでとうございます。
給食リクエスト権獲得(カレーうどん、フルーツ白玉)



2年生はデザートのリクエストをしました。1位はコーヒ－牛乳、2位はゼリーでした。



★ 2月3日は節分の献立です。豆まきに使う煎り大豆をごはんに炊き込み、おかずにイワシを使います。