



平成25年2月の献立表



豊島区立目白小学校

2月	ごはん・パン・めん	牛乳	おかず	デザート	献立材料			ランチルーム	栄養量	
					体をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
1	金	ごまごはん	いわしの竜田揚げ さつま汁 おひたし	節分豆	牛乳,いわし,白みそ,大豆	米,ごま,でんぷん,油,さつまいも,こんにやく	にんじん,だいこん,ねぎ,はくさい,こまつな,もやし,キャベツ,とうもろこし		685	25.2
4	月	あんかけチャーハン	スーラータン	杏仁豆腐	卵,豚肉,牛乳	米,麦,油,でんぷん,はるさめ,きび砂糖	しょうが,はくさい,にんじん,だいこん,チンゲンサイ,トマト,もやし,きくらげ,寒天,レモン,みかん,桃		676	24.4
5	火	オレンジトースト	クラムチャウダー 海藻サラダ		牛乳,あさり,ベーコン,生クリーム,わかめ	食パン,マーガリン,グラニュー糖,じゃがいも,小麦粉,バター,油,きび砂糖	にんじん,みかん,たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,おごのり,こまつな,キャベツ,もやし		709	23.0
6	水	里芋ごはん	家常豆腐 ブロッコリーの ごまじょうゆ	りんご	とり肉,油揚げ,牛乳,豚肉,生揚げ,赤みそ	米,油,さといも,きび砂糖,でんぷん,ごま	にんじん,にんにく,しょうが,ねぎ,キャベツ,ブロッコリー,りんご		668	27.2
7	木	カレー南蛮	ぱりぱりひじき	小松菜ケーキ	豚肉,かまぼこ,牛乳,ひじき,チーズ,卵	うどん,油,でんぷん,きび砂糖,ごま,春巻きの皮,小麦粉,バター	にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな		698	26.7
8	金	きつねごはん	鮭のスタミナ焼き のっぺい汁 春雨サラダ		油揚げ,牛乳,鮭,赤みそ,豆腐	米,麦,きび砂糖,油,こんにやく,さといも,でんぷん,はるさめ	にんじん,しょうが,にんにく,にら,だいこん,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	1-1 バイキング	608	26.3
12	火	照り焼き丼	もやしのみそ汁	いちご	とり肉,牛乳,わかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,きび砂糖,でんぷん,油,ごま	しょうが,にんじん,こまつな,キャベツ,もやし,いちご		621	26.5
13	水	ジャージャー麺	ごまフレンチポテト	りんご	ぶたひき肉,赤みそ,八丁みそ,牛乳	中華めん,油,きび砂糖,でんぷん,ごま,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ,もやし,こまつな,キャベツ,にんじん,りんご		695	26.7
14	木	ケチャップライス クリームソース	ABCスープ	ブラウニー	とり肉,牛乳,生クリーム,ベーコン,卵	米,油,小麦粉,バター,マカロニ,グラニュー糖,粉糖	にんにく,たまねぎ,トマト,にんじん,こまつな,マッシュルーム,キャベツ,とうもろこし,セロリー		716	22.7
15	金	みそ風味ごはん	いかの南蛮漬け ローペンタン 中華風サラダ		とり肉,油揚げ,白みそ,牛乳,いか,豚肉	米,油,きび砂糖,でんぷん,小麦粉	にんじん,ごぼう,ねぎ,はくさい,こまつな,きくらげ,しょうが,キャベツ,もやし	1-3 バイキング	626	26.8
18	月	とりとごぼうのピラフ	かぼちゃのポタージュ ウインナー入りサラダ		とり肉,ハム,卵,牛乳,生クリーム,ソーセージ	米,麦,バター,油,じゃがいも,食パン,きび砂糖	にんじん,しょうが,ごぼう,さやえんどう,たまねぎ,かぼちゃ,セロリー,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし		721	24.6
19	火	ナンとライス	チキンカレー りんご入りサラダ 【9がつく日リクエストメニュー】		牛乳,とり肉,チーズ,ひよこまめ	米,ナン,油,きび砂糖,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,トマト,りんご,こまつな,キャベツ,もやし		597	22.6
20	水	八宝菜丼	トックスープ	フルーツヨーグルト	とり肉,いか,牛乳,卵,ヨーグルト	米,油,でんぷん,トック	にんにく,しょうが,にんじん,こまつな,たまねぎ,はくさい,だいこん,ねぎ,みかん,パイン,桃		616	25.9
21	木	スパゲティ ビーンズミート ソース	ほうれん草のサラダ 【交流給食】	仲良し班 対抗お楽しみ デザート	豚肉,大豆,チーズ,牛乳	スパゲティ,油,きび砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,トマト,ほうれん草,キャベツ,とうもろこし,いよかん		612	25.0
22	金	ゆかりごはん	ぶりの南蛮漬け焼き 野菜のみそ汁 ごまドレッシングサラダ		牛乳,ぶり,白みそ,赤みそ	米,麦,油,じゃがいも,きび砂糖,ごま	しょうが,ねぎ,ごぼう,にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	1-2 バイキング	701	26.7
25	月	ドリア	ポトフ	いちご	とり肉,牛乳,生クリーム,チーズ,ベーコン,豚肉,ソーセージ	米,バター,油,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリー,キャベツ,グリーンピース,いちご		693	27.0
26	火	バターロール Aイチゴマーガリン Bブルーベリーマーガリン	A鶏肉のみかんジュース ター/Bヒレかつ (共通)フレンチサラダ コーンポタージュ 【リザーブ給食】		のむヨーグルト,コーヒー,牛乳,とり肉,豚肉,生クリーム,ベーコン,牛乳	バターロール,油,バター,小麦粉,パン粉,いちご,マーガリン,ブルーベリー,マーガリン	にんにく,りんご,レモン,みかん,キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,たまねぎ		681	24.2
27	水	むぎごはん	なめたけ/肉じゃが 玉子焼きのあんかけ 糸寒天のあえもの		牛乳,豚肉,卵,油揚げ	米,麦,油,じゃがいも,こんにやく,きび砂糖,でんぷん,ごま	えのきたけ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,とうもろこし,寒天,きゅうり,もやし		675	24.5
28	木	みそキムチラーメン	スパイシーごぼう	フルーツポンチ	豚肉,赤みそ,牛乳	中華めん,油,ごま,小麦粉,グラニュー糖	にんにく,しょうが,もやし,にら,キムチ,きくらげ,にんじん,ねぎ,こまつな,とうもろこし,ごぼう,みかん,パイン,桃,寒天		618	22.4
平均									664	25.2

* 栄養量は3・4年生のもので、1・2年は0.9倍、5・6年生は1.1倍になります。 ○毎月19日は食育の日です。
* 学校行事・食材購入等の都合により、献立や材料を変更することがあります。ご了承下さい。