

令和4年度 2月 こんだてひょう



中野区立中野第一小学校



日	献立名	牛乳	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献立 -	
						たんぱく質	脂質 炭水化物
1 水	チキンライス	○	鶏肉	米,ソフトタイプマーガリン油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース	606	kcal
	フライドポテト			じゃがいも,油		19.6	g
	やさいスープ		鶏肉	油	にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,セロリー しょうが,ねぎ	22.4	g
						90.9	g
2 木	ごはん	○		米,麦		643	kcal
	とうふのちゅうかに		★豚肉,豆腐	油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,ねぎ チンゲンツァイ	27.1	g
	ナムル			三温糖,ごま油,白いりごま	にんじん,りよくとうもやし,こまつな	22.6	g
	くだもの				くだもの	90.0	g
3 金	いわしのかばやきどん	○		米,麦,かたくり粉,米粉,揚げ油,三温糖	しょうが	617	kcal
	ほうれんそうのごまあえ			白すりごま	ほうれんそう,にんじん,りよくとうもやし こまつな	22.8	g
	すましじる		豆腐,鶏肉,ちらし蒲鉾,こんぶ	小町ふ	生しいたけ,糸みつば,にんじん	22.9	g
	のりしおだいず		大豆,あおのり	かたくり粉,油		84.3	g
6 月	ごはん	○		米,麦		591	kcal
	しょうがやき		★豚肉,豆腐		しょうが,にんにく	24.0	g
	やさいのみそドレがけ		米みそ	油,三温糖,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,りよくとうもやし	22.5	g
	あおさととうふのみそしる		あおさ,豆腐,赤みそ,白みそ		ねぎ	76.4	g
7 火	ひじきごはん	○	鶏肉,干ひじき,油揚げ	米,糸こんにゃく,油,三温糖	にんじん,干し椎茸	623	kcal
	にしきたまご		★豚肉,★たまご	油,上白糖	玉葱,にんじん	26.3	g
	もやしとわかめのごましょうゆ		わかめ	三温糖,ごま油,白いりごま	りよくとうもやし,こまつな	24.7	g
	さわにわん		★豚肉,豆腐	油,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,たけのこ,ねぎ 生しいたけ	78.7	g
8 水	クロックムッシュ	○	★スライスチーズ,★ボークハム	★食パン,ソフトタイプマーガリン		666	kcal
	クリームシチュー		鶏肉,★ピザチーズ,★生クリーム,★牛乳	じゃがいも,油,小麦粉,★バター	玉葱,にんじん,マッシュルーム,セロリー,パセリ	25.2	g
	くだもの				くだもの	35.8	g
						68.3	g
9 木	さんしょくピラフ	○		米,麦,ソフトタイプマーガリン油	にんじん,とうもろこし,缶さやいんげん	654	kcal
	さかなのバジルパンこやき		まだら	小麦粉,エッグフリーマヨネーズ,パン粉 ソフトタイプマーガリン	パセリ	26.4	g
	コールスローサラダ		★ブレスハム	油	キャベツ,にんじん,きゅうり	26.2	g
	ウインナーとマカロニのスープ		★ウインナー	マカロニ,じゃがいも,油	にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,セロリー しょうが,ねぎ	84.2	g
10 金	みそびびんバ	○	鶏肉,大豆,赤みそ	米,三温糖,白いりごま,ごま油,油	にんじん,ブラックマッペもやし,こまつな にんにく,しょうが	585	kcal
	パリパリワンタンサラダ		ちりめんじゃこ	ワンタンの皮,油,三温糖,ごま油	キャベツ,りよくとうもやし,にんじん きゅうり,玉葱	21.1	g
	ちゅうかわかめスープ		鶏肉,わかめ,豆腐	緑豆はるさめ,ごま油	玉葱,しょうが,はくさい,ねぎ	20.7	g
	くだもの				くだもの	83.3	g
13 月	ごはん	○		米,麦		617	kcal
	こうやどうふとひきにくのにこみ		★豚肉,鶏肉,凍り豆腐,豆腐	油,三温糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸 グリーンピース	24.1	g
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,揚げ油,油,三温糖,ごま油	ごぼう,にんじん,とうがらし	21.2	g
	くだもの				くだもの	89.9	g
14 火	スパゲティミートソース	○	大豆,鶏肉	スパゲティ,オリーブ油,油,三温糖	にんにく,マッシュルーム,セロリー,玉葱 にんじん,青ピーマン,パセリ	713	kcal
	ツナサラダ		まぐろ,缶	油,三温糖	にんじん,キャベツ,とうもろこし,缶きゅうり 玉葱	28.9	g
	チョコチップケーキ		★牛乳,★たまご,★生クリーム	小麦粉,上白糖,★バター,★ミルクチョコレート		27.0	g
						93.0	g
15 水	ごはん	○		米,麦,はいが精米		630	kcal
	かじょうどうふ		★豚肉,生揚げ,赤みそ	油,三温糖	しょうが,ねぎ,にんじん,丸干し椎茸,玉葱 だけの,キャベツ,グリーンピース	25.7	g
	はるさめスープ		★豚肉	緑豆はるさめ,油,ごま油	にんじん,ねぎ,りよくとうもやし,干し椎茸 はくさい,しょうが	22.0	g
	オレンジゼリー		アガー	上白糖	温州蜜柑ジュース	87.5	g
16 木	ごはん	○		米,麦		577	kcal
	ひじきふりかけ		干ひじき,かつお加工品	白いりごま,油,三温糖		23.1	g
	にくじゃが		★豚肉,揚げポール	糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	13.9	g
	ごますあえ		わかめ,焼き竹輪	三温糖,白すりごま	きゅうり,とうもろこし,缶切干しだいこん	97.4	g

日	献立名	牛乳	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献立 -		
						たんぱく質	炭水化物	
17 金	むぎいりわかめごはん	○	わかめごはんのもと	米、麦		600	kcal	
	しゅうまい		★豚肉	しゅうまいの皮、ごま油、かたくり粉	玉葱、だけのこ、しょうが	25.5	g	
	ピリからきゅうり			ごま油		きゅうり	19.1	g
	にらたまスープ		豆腐、★たまご	かたくり粉		にら、ねぎ、しょうが	87.5	g
20 月	ゆかりごはん	○		米、麦	ゆかり	595	kcal	
	さかなのピリからやき		★さば	三温糖、黒いりごま	しょうが、にんにく、ねぎ	28.1	g	
	きゃべつのおかかあえ		かつお加工品	白いりごま	こまつな、キャベツ、にんじん	17.9	g	
	とんじる		★豚肉、豆腐、大豆、白みそ、赤みそ	じゃがいも、板こんにゃく、油	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	83.8	g	
21 火	ミルクパン	○		ミルクパン		620	kcal	
	タンドリーチキン		鶏肉、★ヨーグルト	油	にんにく、レモン果汁	27.3	g	
	フレンチサラダ			油、上白糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし缶	28.6	g	
	ABCスープ		鶏肉	じゃがいも、マカロニ、油	にんじん、玉葱、さやいんげん、セロリ	69.8	g	
22 水	ぶたにくのクリームライス	○	★豚肉、★生クリーム、★牛乳	米、麦、ソフトタイプマーガリン、油、小麦粉	玉葱、マッシュルーム、パセリ	607	kcal	
	イタリアンサラダ			油、三温糖	赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし缶	24.7	g	
	くだもの				くだもの	20.9	g	
						85.3	g	
24 金	みそかつどん	○	★豚肉、★たまご、八丁みそ	米、小麦粉、パン粉、油、三温糖、白すりごま	キャベツ、にんじん	662	kcal	
	やさいたっぷりみそしる		白みそ、赤みそ	じゃがいも	ぶなしめじ、だいこん、ねぎ、こまつな	27.4	g	
	くだもの				くだもの	17.3	g	
						102.4	g	
27 月	ごはん	○		米、麦		597	kcal	
	さかなのさいきょうやき		★鮭、西京みそ	三温糖、油	しょうが	30.1	g	
	やさいのおひたし		かつお加工品	三温糖	こまつな、はくさい、ブラックマッペもやし	17.7	g	
	とりごぼうじる		鶏肉、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	じゃがいも、油	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、生しいたけ	83.3	g	
28 火	キムチチャーハン	○	★豚肉	米、麦、油、三温糖、ごま油	はくさい、キムチ漬け、ねぎ	593	kcal	
	こまつなとザーサイのナムル		まぐろ缶	ごま油、白いりごま	こまつな、ザーサイ	22.2	g	
	トックいりたまごスープ		鶏肉、★たまご	トック、油	にんじん、干し椎茸、ほうれんそう、切りみつば、ねぎ	19.2	g	
	くだもの				くだもの	87.6	g	

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますので御了承ください。

★給食費の引き落としは2月27日（月）を予定しています。

今年度最後の引き落としとなりますので、残高の御確認をお願いいたします。

今月の 平均 栄養価	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	食物繊維 総量	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	621	25.2	22.2	353	98	2.4	3.1	259	0.42	0.53	31	6.0	2.3



2月の献立から



2月3日は節分です。節分は冬から春への季節の変わり目の事で、この日は穢れを避け、無事に過ごすという習慣がありました。節分では炒った大豆などをまく風習や柵の枝に鰯の頭を刺して軒下に立て、邪気を払うという風習もあります。給食では鰯を油で揚げてからタレをかける「鰯の蒲焼き丼」と「のり塩大豆」をいただきます。

14日のバレンタインデーに合わせて「チョコチップケーキ」を作ります。「チョコチップケーキ」は子供たちからもリクエストがあった人気のデザートです。

「とんかつ」は日本が発祥の洋食のひとつです。24日の「みそかつ」は愛知県名古屋市が発祥で、八丁みそなどを使った、こってりとした味わいです。