

# 令和5年度 2月 こんだてひょう

## 中野区立中野第一小学校



日	牛乳	献立名	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	その他	1献立 たんぱく質 脂質
1 木	○	チキンドリア	鶏肉 ★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	米 ★バター 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	水 塩 トマトケチャップ ワイン こしょう	629 kcal
		コーンいりやさしいソテー		油	コーン缶 小松菜 もやし	塩 こしょう	14.1 %
		ベーコンスープ	★ベーコン		玉ねぎ 人参 キャベツ	鶏ガラ 水 塩 こしょう 酒 醤油	35.6 %
2 金	○	せつぶんごはん	大豆 青のり	米		水 酒 塩	600 kcal
		いわしのかばやき	いわし	でん粉 小麦粉 油 砂糖		醤油 みりん 水 一味唐辛子	18.8 %
		こまつなのおひたし すましじる	かつお節 だし削り節 だし昆布 豆腐 わかめ (卵不使用)		小松菜 もやし 人参 大根 人参 しめじ ねぎ さやえんどう	出し汁 醤油	28.7 %
5 月	○	ごはん		米		水 酒	564 kcal
		ぶたにくのしょうがいため	★豚肉	油 でん粉	玉ねぎ 生姜	みりん 醤油 水	17.6 %
		ひじきいりゆでやさしい みそじる りんご	ひじき だし削り節 油揚げ 味噌	ごま油 砂糖	大根 きゅうり 人参 白菜 ねぎ ★りんご	醤油 粉からし 酢 水	27.8 %
6 火	○	はっほうめん やきいも	★豚肉 ★わか  ★うすら卵	★中華めん 油 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 葱 人参 キャベツ 椎茸 ねぎ 小松菜	塩 こしょう 酒 鶏ガラ 水 醤油	568 kcal
		もやしのちゅうかふうサラダ	わかめ	砂糖 ごま油	もやし 人参 きゅうり	塩 醤油 酢	14.3 %
							25.4 %
7 水	○	レーズンパン		★レーズンパン			582 kcal
		ポークビーンズ	大豆 ベーコン ★豚肉	油 ジャがいも	玉ねぎ 人参 セロリー トマト パセリ	ワイン 塩 こしょう 水 鶏ガラ トマトケチャップ 中濃ソース 醤油 パプリカ粉	17.7 %
		コールスローサラダ デコボン (かんきつ)		砂糖	キャベツ 人参 きゅうり りんご 玉ねぎ デコボン	酢 塩	29.2 %
8 木	○	ごはん		米		水 酒	617 kcal
		とうふとひきにくのこみ ほうれんそうのおひたし	豚挽き肉 高野豆腐 豆腐	油 ジャがいも 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 葱 ねぎ グリーンピース (冷凍)	水 鶏ガラ 醤油 塩 酒 ラー油	19.8 %
		ししゃもカレーやき	★ししゃも	小麦粉 ごま油	パセリ	出し汁 醤油 みりん	29.8 %
9 金	○	ニラそばろどん	★豚挽き肉	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ たら	水 酒 醤油 塩	642 kcal
		じゃがいものチーズやき	★チーズ	じゃがいも ★バター		塩 こしょう	15.6 %
		あさづけ ボンカン			キャベツ きゅうり 人参 生姜 ほんかん	塩 一味唐辛子 醤油 出し汁	29.2 %
13 火	○	ごはん		米		水 酒	582 kcal
		いかのかりんとあげ ゆでやさしい みそじる	★いか	でん粉 油	生姜	酒 醤油	1.8 %
		かみかみふりかけ	かつお節 ちりめんじゃこ	砂糖	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ	酢 塩 こしょう 粉からし	28.6 %
14 水	○	ペペロンチーノ	★ベーコン	油 ★スバグッティ	にんにく とうがらし 玉ねぎ しめじ	みりん 醤油 酢	586 kcal
		フロッコリーいりゆでやさしい		油	フロッコリー 人参 キャベツ コーン缶	塩 こしょう 粉からし	14.0 %
		チョコチップケーキ	★牛乳 ★卵 ★生クリーム	小麦粉 砂糖 ★バター ★チョコレート		ベーキングパウダー ココア	29.5 %
15 木	○	あかしそごはん ぎせいとうふ	豆腐 ★豚挽き肉 ★卵	米 砂糖	しそ	水 酒	572 kcal
		ほうれんそうとキャベツのごまあえ		油 砂糖 ★ごま	人参 椎茸 さやいんげん	塩 醤油	16.9 %
		のっぺいじる	鶏肉 だし削り節	里芋 でん粉	キャベツ ほうれん草	酒 醤油	28.8 %
16 金	○	ごはん		米		水 酒	582 kcal
		おからいりハンバーグ	★豚挽き肉 鶏肉 おから	マーガリン (乳不使用) パン粉 (卵・乳不使用)	玉ねぎ 人参	塩 こしょう 濃厚ソース トマトケチャップ ワスターソース	15.2 %
		カラフルサラダ やさしいスープ		砂糖 油	キャベツ きゅうり ピーマン	酢 塩 こしょう 醤油	28.8 %
19 月	○	ぶたひきにくとごぼうのごはん さかなのたつたあげ やさしいいそかあえ みそじる せとか (かんきつ)	★豚挽き肉 油揚げ めかじき のり だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 でん粉 油	生姜 ごぼう 人参 冷凍いんげん	水 酒 醤油 みりん 塩 酒 みりん	618 kcal
					人参 もやし ほうれん草	醤油 出し汁	1.8 %
					大根 玉ねぎ せとか	水	31.2 %



20 火	ごはん		米		水 酒	577 kcal
	とりにくのごまだれかけ	鶏肉 味噌	油 ごま油 砂糖 ★ごま	生姜 ねぎ	塩 酒 醤油 みりん	16.3 %
	わふうサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 大根	醤油 酢 粉からし	31.2 %
	とうふじる	だし削り節 豆腐		人参 ねぎ 小松菜	水 塩 酒 醤油	
21 水	さんしょくピラフ		米 ★マーガリン(乳不使用) 油	人参 コーン缶 冷凍いんげん	水 酒 塩	588 kcal
	チーズオムレツ	鶏肉 ★卵 ★牛乳 ★チーズ	油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう	17 %
	イタリアンサラダ		油	キャベツ きゅうり ビーマン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう パセリ	33.7 %
	かぶとやさいのスープ	鶏肉		人参 玉ねぎ きくらげ かぶ かぶ(葉)	塩 こしょう 醤油 鶏ガラ 水	
22 木	こんさいうどん	鶏肉 生揚げ だし削り節	★うどん ごま油 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ	酒 水 塩 醤油 一味唐辛子	584 kcal
	きたのだいちのポテト	味噌	じゃがいも でん粉 油 砂糖		塩 みりん 水	14.7 %
	ツナいりゆでやさい	まぐろ(油漬)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 醤油	32.8 %
26 月	ごはん		米		水 酒	571 kcal
	さけのてりやき	鮭	砂糖	生姜	みりん 醤油 酒	20.1 %
	かぼちゃのにつけ	だし削り節	砂糖	かぼちゃ	水 醤油 みりん	20.6 %
	とんじる	だし削り節 ★豚肉 豆腐 味噌	こんにゃく じゃがいも	ごぼう 大根 人参 ねぎ	水	
27 火	ごはん		米		水 酒	575 kcal
	しゅうまい	鶏挽き肉 たらすり身	でん粉 しゅうまいの皮 砂糖	生姜 蓮根 玉ねぎ ねぎ 椎茸	酒 醤油 塩 こしょう	18 %
	チャプチェ	★豚肉	油 はるさめ 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン	塩 醤油 みりん 酒 ラー油	24 %
	ちゅうかスープ	豆腐		玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	鶏ガラ 水 塩 こしょう 酒 醤油	
28 水	くろざとうパン		★黒砂糖パン			579 kcal
	しろみさかなのムニエル	メルルーサ	小麦粉 マーガリン(乳不使用) 油	レモン	塩 こしょう ワイン	19.1 %
	はなやさいのサラダ		油 砂糖	人参 フロッコリー カブ	塩 酢 こしょう 粉からし 醤油	29.8 %
	トマトやさいスープ	★ベーコン	油 じゃがいも マカロニ	人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ セロリー パセリ	鶏ガラ 水 塩 こしょう	
29 木	ごはん		米		水 酒	587 kcal
	とうふのカレーに	豆腐 ★豚挽き肉	油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 葱 椎茸	酒 水 鶏ガラ 塩 醤油 カレー粉	16.7 %
	だいこんのあえもの		ごま油 砂糖 油	大根 人参 きゅうり	醤油 塩 酢	29.9 %
	いりこんにゃく		ごま油 砂糖 こんにゃく		酒 醤油 水	

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VD1 mg	VD2 mg	Vc mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	590	17.0	29.2	344	96	2.3	2.9	243	0.38	0.52	39	2.2	6.2

★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。



しゅん しよくざい  
～旬の食材～

いわし、わかさぎ、<sup>はくさい</sup>白菜、<sup>だいこん</sup>ほうれんそう、大根  
りんご、ポンカン

がつ にち  
★2月2日 せつぶんこんだて  
節分献立

がつ にち  
★2月9日 かみかみこんだて  
かみかみ献立

