



平成30年2月給食献立表

2月の給食目標
「バランスの良い食事を心がける」

平成29年度
中野区立桃園小学校
校長 田中 憲治
栄養士

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 %	一口メモ	
		主食 (ご飯・パン・麺類)	副食 (主菜・副菜・汁類・デザート)	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	体を動かす熱や力になるもの (黄)	からだの調子を整えるもの (緑)					
1	木	ご飯	豚肉のスタミナみそ炒め 茹で野菜 具沢山すまし汁 いよかん	牛乳 豚肉 味噌 だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 砂糖 油	にんにく キャベツ もやし 人参 しめじ ねぎ ほうれん草 いよかん	576	26.8	26.1	にんにくの辛み成分のアリシンは、スムーズにエネルギーに変える効果があります！	
節分献立		ひまわり交流会									
2	金	節分ご飯	鰯の蒲焼き 野菜のごま和え 味噌汁(大根・わかめ) りんご	大豆 青のり 牛乳 いわし だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参 大根 玉ねぎ りんご	654	28.0	27.9	炒った大豆「福豆」が入った縁起のいい節分ご飯と、鰯を使った蒲焼きです♪	
5	月	かやくご飯	おでん(煮玉子入り) 浅漬け いよかん	牛乳 だし煮干 昆布 さつま揚げ つみれ 生揚げ 卵	米 油 砂糖 こんにやく 里芋 ちくわふ	ごぼう 人参 椎茸 さやえんどう 大根 キャベツ きゅうり 生姜 いよかん	618	25.8	24.5	温かい煮込み料理を食べて体を温めましょう！	
6	火	上海焼きそば	ラーパーツァイ ジャが芋のから揚げ フルーツポンチ	豚肉 いか 海老 牛乳	中華めん 油 ごま油 砂糖 じゃがいも サイダー	生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ ピーマン 白菜 レモン みかん(缶) ハインツアップル(缶) 桃(缶)	605	23.5	25.3	ラーパーツァイは白菜のピリ辛甘酢漬けです	
7	水	ご飯	魚の照り焼き 磯浸し 金時豆の甘煮 味噌汁(白菜)	牛乳 ぶり のり 金時豆 だし削り節 油揚げ 味噌	米 砂糖	生姜 小松菜 人参 テンゲンサイ 白菜 ねぎ	663	28.7	26.9	ブリは成長するごとに名前が変わる「出世魚」です！旬のブリは脂がのっています♪	
8	木	ぶどうパン	鶏肉のアップルソース焼き 花野菜のピクルス 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	ぶどうパン 砂糖 じゃがいも	りんご カリフラワー ブロッコリー 人参 セロリー 玉ねぎ もやし	576	25.3	32.3	ピクルスは野菜や果物などをお酢に付けた料理です	
カミカミ献立											
9	金	きびご飯	いかと里芋の煮物 焼ししゃも 青菜のごま和え いよかん	牛乳 いか だし削り節 ししゃも	米 きび 里芋 こんにやく 砂糖 ごま	大根 人参 さやいんげん もやし 小松菜 いよかん	577	24.9	18.2	よくかんで、歯を健康に保ちましょう！	
13	火	ご飯	鯖の葉味ソースかけ 白菜のおかか醤油かけ 豚汁 りんご	牛乳 さば かつお節 だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま こんにやく 里芋	生姜 にんにく ねぎ 白菜 人参 ごぼう 大根 りんご	635	27.9	27.9	旬のみずみずしい白菜です！英語では「チャイニーズキャベツ」	
お楽しみ献立											
14	水	スパゲッティ ポロネーゼ	豆と野菜のマリネ チョコチップケーキ	豚挽き肉 牛乳 チーズ 大豆 卵 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 チョコレート	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレー パセリ 枝豆(冷凍) きゅうり ごぼう ピーマン	641	23.2	31.3	調理員さんがみんなのために心を込めて作るチョコチップケーキです♪	
15	木	小松菜とじゃこの ご飯	厚焼き卵 大根の和え物 味噌汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	小松菜 玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース(冷凍) 大根 きゅうり ねぎ	603	25.0	26.4	カルシウムたっぷりの小松菜とじゃこのご飯です	
ひまわり調理											
16	金	ガーリックトースト	海老団子のシチュー コールスローサラダ いよかん	牛乳 ベーコン 海老	食パン マーガリン 油 じゃがいも でん粉 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 テンゲンサイ ねぎ キャベツ きゅうり いよかん	598	23.6	35.7	ぶりの海老団子のシチューです♪	
19	月	ご飯	わかさぎの二色揚げ 切干大根の炒め煮 かき玉汁	牛乳 わかさぎ 青のり さつま揚げ だし削り節 豆腐 卵	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖	切り干し大根 人参 さやいんげん 筍 椎茸 玉ねぎ 小松菜	607	24.9	25.9	ワカサギの「ワカ」は幼い・弱々しい、「サギ」は白色・小魚を表していることから名づけられました	
20	火	キャロットライス	豆腐入りハンバーグ もやしとコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 豚肉	米 油 バター パン粉	人参 玉ねぎ もやし コーン缶 セロリー 白菜 小松菜	596	22.3	28.1	豆腐がたっぷり入ったふっくらハンバーグです♪	
21	水	ほうとううどん	焼きおにぎり ツナ入り茹で野菜	だし削り節 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 かつお節 まぐろ(油漬)	うどん こんにやく 米 油 砂糖	ごぼう 人参 大根 しめじ かぼちゃ ねぎ キャベツ きゅうり	597	22.3	25.3	ほうとうは山梨県の郷土料理です！麺は薄くて平たく、コシが少ないのが特徴です※今回は通常のうどんを使用します	
22	木	麦ご飯	豆腐チゲ 野菜ときくらげのサラダ 炒りこんにやく りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節	米 大麦 油 砂糖 ごま油 ごま こんにやく	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ にら キムチ 大根 きゅうり きくらげ りんご	616	26.3	26.3	ピリッと辛いキムチを入れた豆腐チゲです。体がポカポカ温まる料理です	
ベーカリー桃園♪											
23	金	ベーカリー桃園 ビスキュイパン	じゃが芋のオランダ風煮 カリカリじゃこサラダ	卵 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ わかめ ちりめんじゃこ	強力粉 小麦粉 バター 砂糖 アーモンド 油 じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり	662	23.7	33.6	上にアーモンドのクッキー生地を乗せて作る手作りパンです！	
5年生社会科見学											
26	月	ご飯	鮭のえのきバター醤油焼き ジャが芋のきんぴら 味噌汁(油揚げ・葱・わかめ)	牛乳 鮭 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 バター ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	えのきたけ 玉ねぎ 人参 さやいんげん ねぎ	614	28.1	25.4	鮭にはえのきとバターとしょうゆの特製タレがかかっています！ご飯が進みます！	
27	火	チャーハン	春巻 かぶときゅうりの塩風味 中華スープ	豚挽き肉 なたと 牛乳 豚肉 豆腐	米 大麦 油 ごま油 はるさめ 砂糖 春巻きの皮	ねぎ 椎茸 グリーンピース(冷凍) 生姜 人参 筍 かぶ きゅうり かぶ(葉) 玉ねぎ きくらげ テンゲンサイ	621	22.3	30.3	まだまだ寒いですが、層の上ではもう春です！春巻は筍や春雨など春の物を巻き込んだ食べ物です	
ひまわり調理											
28	水	ハヤシライス	マッシュポテト 茹で野菜	豚肉 牛乳	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース トマト缶 もやし キャベツ きゅうり りんご	662	20.1	25.8	たくさんのトマトを入れて一から作るハヤシライスです♪	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	617	24.8	18.9	336	108	2.3	3	245	0.38	0.53	33	2.6	4.6
1食当たり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

※ エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は、0.9倍 高学年は、1.1倍になります。
 ※ 都合により献立・食材を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ★2月献立のアレルギー食材⇒鶏卵、牛乳、バター、マーガリン、チーズ、生クリーム、いか、海老、なたと(えびエキス入り)、わかさぎ、ししゃも、アーモンド、りんご、チョコレート