

## 2月予定献立表

令和3年3月

渋谷区立広尾小学校

日	曜	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	【材料】 たんぱく質			
2月		ご飯	○				米	59.2 Kcal			
		ぶりの照り焼き		ぶり	しょうが		片栗粉	26.5 g			
		きんびらごぼう			ごぼう 人参		しらたき 三温糖 ごま ごま油				
		みそ汁		油揚げ みそ	玉葱 青菜		じゃがいも				
3火	節分献立	手巻き寿司	○	手巻きのり たまご まぐろ缶詰	きゅうり		米 砂糖 エッグケアマヨネーズ	694 Kcal			
		すまし汁		つみれ	人参 大根 ねぎ		麩	29.3 g			
		マカロニきなこ		きな粉			マカロニ 砂糖				
4水	渋谷味めぐり給食	ちゃんこうどん	○	鶏肉 油揚げ ちくわ	にんにく しょうが 人参 白菜 小松菜 ねぎ		うどん 油	559 Kcal			
		べったら漬け		切り昆布	キヤベツ きゅうり 大根 人参		砂糖	23.2 g			
		ビール風ゼリー		粉寒天 カルビス	りんごジュース		砂糖				
5木		ご飯	○				米	651 Kcal			
		豆腐入りハンバーグ		豚ひき肉 豆腐 牛乳	玉葱 トマトケチャップ		パン粉 砂糖	28.4 g			
		パジルサラダ			きゅうり 黄パリカ 玉葱 にんにく バジル		じゃがいも オリーブ油 砂糖				
		カレースープ		豚肉	玉葱 人参 緑豆もやし 小松菜						
6金		焼き肉チャーハン	○	牛肉 さつま揚げ	しょうが にんにく ねぎ 小松菜		米 ごま油 砂糖 ごま	698 Kcal			
		春雨スープ		鶏肉 ロースハム	人参 干し椎茸 えのき きくらげ(乾) ねぎ		はるさめ ごま油	25.5 g			
		きびなごのから揚げ		きびなご	チングンサイ しょうが		片栗粉 薄力粉				
		せとか			せとか						
9月		ご飯	○				米	585 Kcal			
		ひじきふりかけ		干しひじき ちりめんじゃこ			ごま	25.7 g			
		肉豆腐		豚肉 豆腐	しょうが 干し椎茸 玉葱		しらたき 車麩 砂糖				
		いんげん入りごま和え			さやいんげん 人参 キャベツ		砂糖 ごま				
10火	ABCクリッキングスタジオ給食	ミルクパン	○				ミルクパン	588 Kcal			
		鮭ステーキクリームソース		鮭 牛乳	玉葱 エリンギ 椎茸パウダー ブロッコリー		強力粉 バター 薄力粉	31.5 g			
		ABCスープ(トマト味)		ベーコン 豚肉 レンズまめ	玉葱 人参 セロリー トマトピューレ かぶ トマト缶		マカロニ				
12木		マー婆ー丼	○	豚ひき肉 みそ 八丁味噌 豆腐	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 ねぎ にら		米 砂糖 片栗粉 ごま油	629 Kcal			
		パンサンスー			きゅうり もやし 人参		春雨 三温糖 ごま油	27.2 g			
		大豆しゃりしゃり		大豆 青のり			片栗粉 揚げ油				
13金	バレンタイン献立	チキンライス	○	ベーコン 鶏肉	トマトジュース 玉葱 人参 マッシュルーム水煮		米 バター	636 Kcal			
		白菜のスープ		ベーコン わかめ	白菜 玉葱 人参		コッペパン 砂糖 コーンスターク バター パータグラッセ	22.3 g			
		ミニエクレアパン		牛乳たまご							
16月		ご飯	○				米 大麦	608 Kcal			
		さばのスパイスクロウ		さば	しょうが にんにく		油	27.7 g			
		キャベツとわかめの辛子醤油		わかめ ちりめんじゃこ	人参 キャベツ		黒ごま 三温糖 ごま油				
		豚肉と小松菜のスープ		豚肉	小松菜 人参 干し椎茸		じゃがいも				
17火		チリビーンズライス	○	豚ひき肉 大豆 粉チーズ	にんにく しょうが 玉葱 人参 トマト缶		米 無塩バター 砂糖 じゃがいも	683 Kcal			
		糸寒天サラダ			トマトピューレ トマトケチャップ		バター 薄力粉				
		湘南ゴールド		糸寒天	キャベツ 人参 きゅうり レモン汁		砂糖	21.7 g			
18水		ホイコーロー丼	○	豚肉 生揚げ	ながねぎ にんにく キャベツ ピーマン		米 三温糖 片栗粉	586 Kcal			
		ジョア			赤バブリカ たけのこ水煮			25.6 g			
		中華風コーンスープ		ジョア(いちご)							
		いちご食べ比べ		豚肉 たまご	しょうが にんにく 玉葱 人参 クリームコーン		じゃがいも 片栗粉 ごま油				
19木	ペルー大使館コラボ給食	アロスコンポーヨ	○	鶏肉	玉葱 ピーマン にんにく トマトケチャップ コリアンダー ほうれん草		米	614 Kcal			
		サンコチャード		牛肉 ひよこまめ	かぼちゃ ホールコーン 大根 セロリ		じゃがいも	26.2 g			
		セビーチエ		いかたこ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 レモン汁		オリーブ油 砂糖				
20金		あんかけ焼きそば	○	豚肉	しょうが にんにく 人参 玉葱 白菜 チンゲンサイ		中華めん 砂糖 ごま油 片栗粉	624 Kcal			
		春巻き		豚肉	ちやし にら 干し椎茸		春巻きの皮 春雨 砂糖 ごま油				
		はまさき			はまさき		薄力粉 揚げ油	23.9 g			
24火		ご飯	○				米	578 Kcal			
		かじきの竜田揚げ		めかじき	しょうが		片栗粉 揚げ油	29.6 g			
		野菜のからし和え			キヤベツ 人参 小松菜		砂糖				
		具だくさん味噌汁		油揚げ みそ	大根 玉葱 ねぎ 小松菜		じゃがいも				
25水	エビスビールの日	恵比寿ビールバーガー	○	鶏肉	トマトケチャップ 玉葱 にんにく キャベツ		丸パン 砂糖 オリーブ油 はちみつ	596 Kcal			
		白いんげん豆と野菜のスープ		ベーコン 鶏肉 いんげんまめ	人参 玉葱 セロリ		じゃがいも	30 g			
		キャベツとりんごのサラダ			キャベツ りんご きゅうり 玉葱		砂糖				
26木		野沢菜炒飯	○	ロースハム たまご	しょうが のざわな塩漬		米 三温糖 ごま油 白ごま	567 Kcal			
		豆腐ときくらげのスープ		鶏肉 豆腐	しょうが ねぎ 人参 きくらげ(乾) 小松菜		片栗粉 ごま油	24 g			
		ツナと野菜の和え物			キャベツ 緑豆もやし きゅうり		砂糖				
27金	音楽会児童鑑賞日	スタミナ丼	○	豚ひき肉 大豆 豆腐 レバー みそ	にんにく しょうが ながねぎ 人参 にら		米 三温糖 片栗粉 ごま油	638 Kcal			
		海藻スープ		鶏肉 わかめ めかぶわかめ	えのきたけ 小松菜 ねぎ		ごま油	27.9 g			
		ひろこん蒸しパン		たまご 牛乳	ぶどうジュース	薄力粉 砂糖 麵 無塩バター チョコベン					
28土	音楽会保護者鑑賞日	シーフードクリームライス	○	鶏肉 えび ほたて貝柱	しょうが 玉葱 人参 マッシュルーム		米 バター 薄力粉	619 Kcal			
		ボテトのフレンチサラダ			キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱		じゃがいも 三温糖	20.3 g			
		宝島ゼリー		粉寒天 ホップクリーム			砂糖 デコレーションシュガー				
							618kcal				
							26.1g				
							650kcal				
							21.1~32.5 g				