[2月分 給 食 献 立 表]

2025年 2月　　渋谷区立長谷戸小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
3 月	麦ごはん	○	鶏肉と大豆の香り揚げ 野菜のおかかじょうゆあえ しめじと豆腐のすまし汁	牛乳, 大豆, 鶏もも肉, あおのり, 糸けずり, 絹ごし豆腐	こめ, 米粒麦（押麦）, かたくり粉, 油, 上白糖	しょうが, キャベツ, かぶ, にんじん, ぶなしめじ, はくさい, こまつな	667 kcal 26.6 g
4 火	ごはん	○	いかとじゃがいものチリソースあえ 春雨炒め 大根とわかめのスープ	牛乳, いか, 豚モモ肉, 鶏もも肉, 絹ごし豆腐, わかめ	こめ, かたくり粉, じゃがいも, 油, 油, 三温糖, 緑豆はるさめ, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, ねぎ, キャベツ, にんじん, だいこん	686 kcal 27.2 g
5 水	ごはん	○	つくね じゃこサラダ 白菜となめこのみそ汁	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 大豆, 干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾), 米みそ, ちりめんじゃこ, 油揚げ, 米みそ	こめ, 油, 上白糖, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, しょうが, だいこん, キャベツ, はくさい, なめこ, こまつな	655 kcal 30.0 g
6 木		○	五目チャーハン のり塩ビーンズ ワンタンスープ	牛乳, 豚モモ肉, 大豆, あおのり, 鶏もも肉, かまぼこ	こめ, 油, ごま油, かたくり粉, 油, ワンタンの皮	しょうが, にんじん, たけのこ, たまねぎ, ねぎ, はくさい, こまつな	622 kcal 26.3 g
7 金	家常豆腐丼	○	かぶとキャベツのピリ辛あえ りんご　1/6カット	牛乳, 豚モモ肉, 厚揚げ, 米みそ	こめ, 米粒麦（押麦）, 油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, 白ごま	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, ねぎ, だいこん, こまつな, りんご	638 kcal 25.4 g
10 月	麦ごはん	○	鮭のみそマヨ焼き（エッグケアマヨ） 青菜とキャベツのごま和え かぶと白菜のすまし汁	牛乳, さけ, 米みそ, かまぼこ	こめ, 米粒麦（押麦）, エッグケアマヨネーズ, 三温糖, ねりごま, 白ごま	にんじん, こまつな, キャベツ, かぶ, はくさい, かぶの葉	671 kcal 26.6 g
12 水	ジャージャー麺	○	かぶとツナのサラダ かんきつ　1/6個	牛乳, 豚ひき肉, 八丁味噌, 米みそ, ツナ	中華麺, 油, 上白糖, 白ごま, かたくり粉, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, ザーサイ, キャベツ, かぶ, かぶの葉	676 kcal 27.7 g
13 木	わかめごはん	○	花しゅうまい 青菜とキャベツのサラダ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 厚揚げ, 米みそ, 米みそ	こめ, ごま油, かたくり粉, しゅうまいの皮, 油, 三温糖	たまねぎ, しょうが, にんじん, チンゲンツァイ, キャベツ, だいこん, こまつな	652 kcal 28.0 g
14 金	チョコチップパン	○	鶏肉とかぶのシチュー パプリカいりサラダ かんきつ　1/6個	牛乳, 鶏もも肉, 牛乳, なまクリーム	ﾁｮｺﾁｯﾌﾟﾊﾟﾝ(給食会), 油, じゃがいも, バター, 薄力粉, オリーブ油, 三温糖	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, かぶ, かぶの葉, 黄パプリカ, 赤パプリカ, キャベツ, だいこん, こまつな	676 kcal 23.4 g
17 月	ごはん	○	さばのごま味噌がけ 中華風野菜のあえ物 かぶと豆腐のすまし汁	牛乳, さば, 米みそ, 絹ごし豆腐	こめ, ごま油, 三温糖, ねりごま, 白ごま, 油	にんにく, キャベツ, にんじん, チンゲンツァイ, かぶ, かぶの葉	628 kcal 23.6 g
18 火	こぎつねごはん	○	具だくさんみそ汁 りんご　1/6カット	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, 豚モモ肉, 木綿豆腐, 米みそ, 米みそ	こめ, 油, 三温糖, じゃがいも, つきこん, ごま油	にんじん, しょうが, 干し椎茸, だいこん, こまつな, りんご	622 kcal 25.7 g
19 水	和風カレー丼	○	春野菜のれんこんチップスサラダ くだもの	牛乳, 豚ばら肉, こんぶ, けずりこんぶ, ロースハム	こめ, 油, 上白糖, かたくり粉, 油, 三温糖	だいこん, ねぎ, こまつな, ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, れんこん, キャベツ, ブロッコリー, カリフラワー, コーン, たまねぎ, きよみ(砂じょうしゅ)	698 kcal 22.6 g
20 木	麦ごはん	○	ツナいりたまご焼き じゃがいものきんぴら 大根と油揚げのみそ汁	牛乳, 鶏ひき肉, ツナ, たまご, 豚モモ肉, 油揚げ, 米みそ, 米みそ	こめ, 米粒麦（押麦）, 油, 上白糖, じゃがいも, つきこん, 三温糖, ごま油, 白ごま	たまねぎ, にんじん, しょうが, だいこん, はくさい, こまつな	650 kcal 29.8 g
21 金	ドライカレー	○	カラフルサラダ かんきつ　1/6個	牛乳, 豚ひき肉, 大豆	こめ, 米粒麦（押麦）, 油, オリーブ油, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, だいこん, キャベツ, コーンかん, えだまめ, 赤パプリカ, こまつな	629 kcal 23.6 g
25 火	パンプキンパン（ABC）	○	しょうが焼き風チキン レモンバターチキン キャロットマリネ コールスロー	牛乳, 鶏モモ肉, ベーコン, ウィンナー, 豚肉, いんげんまめ	上白糖, かたくり粉, バター, オリーブ油, じゃがいも	りんご 濃縮還元ジュース, しょうが, レモン汁, にんじん, えだまめ, キャベツ, コーンかん, にんにく, たまねぎ, かぶ	619 kcal 28.3 g
26 水	ごはん	○	いかのかりん揚げ 野菜のごま和え 鶏肉とはくさいのすまし汁	牛乳, いか, 鶏もも肉	こめ, かたくり粉, 油, 上白糖, 三温糖, ねりごま, 白ごま	しょうが, にんじん, こまつな, キャベツ, かぶ, かぶの葉, 干し椎茸, はくさい, チンゲンツァイ	608 kcal 26.8 g
27 木	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根と青菜のナムル わかめスープ	牛乳, 鶏モモ肉　切身, 豚モモ肉, わかめ	こめ, かたくり粉, 油, ごま油, 三温糖, 白ごま, 油	にんにく, しょうが, だいこん, もやし, こまつな, にんじん, かぶ, かぶの葉, ねぎ	648 kcal 24.5 g
28 金	ひじきと豚肉のおこわ	○	にらたまスープ りんごゼリー　大	牛乳, 豚モモ肉, 干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾), 大豆, 鶏もも肉, 木綿豆腐, たまご, 粉寒天	こめ, もちごめ, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 白ごま, 上白糖	にんじん, たけのこ, しょうが, はくさい, にら, りんご 濃縮還元ジュース	628 kcal 26.3 g