



# 2月 給食献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 赤の間 血や肉になる	黄の仲間 黄の間 熱や力の元になる	緑の仲間 緑の間 体の調子を整える	1献立 (kcal) たんぱく質 (g)
1 木	ごはん	○		こめ		655
	つくね		あぶら・さとう・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・しょうが		
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら・さとう	だいこん・キャベツ・にんじん・たまねぎ	
	はくさいとなめこのみそしる		あぶらあげ・みそ		はくさい・なめこ・こまつな	
2 金	ごもくチャーハン	○	ぶたにく	こめ・あぶら・ごまあぶら	しょうが・にんじん・たけのこ・たまねぎ・ねぎ	622
	のりしおピーズ		だいず・あおのり	かたくりこ・あぶら		
	ワンタンスープ		とりにく・かまぼこ	あぶら・ワンタンのかわ・ごまあぶら	にんじん・はくさい・こまつな	
5 月	むぎごはん	○		こめ・おしむぎ		667
	とりにくとだいずのかおりあげ		だいず・とりにく・あおのり	かたくりこ・あぶら・さとう	しょうが	
	やさしいおかかしょうゆあえ		いとけずり		キャベツ・かぶ・にんじん	
	しめじととうふのすましじる		とうふ		しめじ・にんじん・はくさい・こまつな	
6 火	きなこトースト	○	きなこ	しよくパン・バター・さんおんとう		639
	ポトフ		ぶたにく・ウインナー	あぶら	セロリ・にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・かぶ	
	パリパリじゃがいもサラダ			じゃがいも・あぶら・さんおんとう	キャベツ・こまつな・にんじん	
7 水	ごはん	○		こめ		686
	いかとじゃがいものチリソースあえ		いか	かたくりこ・じゃがいも・あぶら・さんおんとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ	
	はるさめいため		ぶたにく	あぶら・りよくとうはるさめ・ごまあぶら・ごま	にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん	
	だいこんとわかめのスープ		とりにく・とうふ・わかめ	かたくりこ・ごまあぶら	にんじん・だいこん	
8 木	むぎごはん	○		こめ・おしむぎ		671
	さけのみそマヨやき (エッグクアマヨネーズ使用)		さけ・みそ	エッグクアマヨネーズ	にんじん	
	あおなとキャベツのごまあえ		かまぼこ	さんおんとう・ねりごま・ごま	にんじん・こまつな・キャベツ	
9 金	ジャージャーめん	○	ぶたひきにく・はちょうみそ・みそ	ちゅうかめん・あぶら・さとう・ごま・かたくりこ	にんにく・しょうが・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・サーサイ	676
	かぶとツナのサラダ		ツナ	あぶら・さんおんとう	キャベツ・かぶ・にんじん	
	かんきつ (はるみ)					
13 火	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	こめ		652
	はなしゅうまい		ぶたひきにく・とりひきにく・とうふ	ごまあぶら・かたくりこ・しゅうまいのかわ	たまねぎ・しょうが	
	あおなとキャベツのサラダ			あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	にんじん・チンゲンサイ・キャベツ	
	だいこんとあつあげのみそしる		あつあげ・みそ		だいこん・こまつな	
14 水	チョコチップパン	○		チョコチップパン		676
	とりにくとかぶのシチュー		とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	あぶら・じゃがいも・バター・こむぎこ	にんにく・セロリ・にんじん・たまねぎ・かぶ	
	パプリカいりサラダ			オリーブオイル・あぶら・さんおんとう	パプリカ・キャベツ・だいこん・こまつな・たまねぎ	
15 木	ごはん	○		こめ		628
	さばのごまみそがけ		さば・みそ	ごまあぶら・さんおんとう・ねりごま・ごま	にんにく	
	ちゅうかふうやさいのあえもの			あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ	
	かぶととうふのすましじる		とうふ		かぶ	
16 金	こぎつねごはん	○	とりにく・あぶらあげ	こめ・あぶら・さんおんとう	にんじん	622
	ぐだくさんみそしる		ぶたにく・とうふ・みそ	あぶら・じゃがいも・つきこんぱく・ごまあぶら	しょうが・ほししいたけ・だいこん・こまつな	
	りんご				りんご	
19 月	ごはん	○		こめ		608
	いかのかりんあげ		いか	かたくりこ・あぶら・さとう	しょうが	
	やさしいごまあえ			さんおんとう・ねりごま・ごま	にんじん・こまつな・キャベツ・かぶ	
	とりにくとはくさいのすましじる		とりにく	かたくりこ	にんじん・ほししいたけ・はくさい・チンゲンサイ	
20 火	むぎごはん	○		こめ・おしむぎ		650
	ツナいりたまごやき		とりひきにく・ツナ・たまご	あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん	
	じゃがいものきんぴら		ぶたにく	あぶら・じゃがいも・つきこんぱく・さんおんとう・ごまあぶら・ごま	しょうが・にんじん	
	だいこんとあぶらあげのみそしる		あぶらあげ・みそ		だいこん・はくさい・こまつな	
21 水	ドライカレー	○	ぶたひきにく・だいず	こめ・おしむぎ・あぶら	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん	629
	カラフルサラダ			あぶら・オリーブオイル・さとう	だいこん・にんじん・キャベツ・ホールコーン・えだまめ・パプリカ・こまつな	
	かんきつ (いずのはる)					
22 木	ひじきとぶたにくのおこわ	○	ぶたにく・ひじき・だいず	こめ・もちこめ・あぶら・さんおんとう	にんじん・たけのこ	628
	にらたまスープ		とりにく・とうふ・たまご	あぶら・かたくりこ・ごまあぶら・ごま	しょうが・はくさい・にら	
	りんごゼリー		こなかんてん	さとう	りんごジュース	
26 月	ごはん	○		こめ		648
	ヤンニョムチキン		とりにく	かたくりこ・あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	にんにく・しょうが	
	だいこんとあおなのナムル			ごまあぶら・さんおんとう・ごま	だいこん・もやし・こまつな・にんじん	
27 火	わかめスープ	○	ぶたにく・わかめ	あぶら・ごまあぶら	かぶ・ねぎ	24.5
	【渋谷区ワンダフル給食】					
	さげばらすし		さげ・あぶらあげ・ひじき・きざみり	こめ・さとう	ごぼう・にんじん・かんぴょう・きゅうり・れんこん	
28 水	さわにわん	○	ぶたバラにく		ごぼう・だいこん・にんじん・なましいたけ・いとみつぼ	19.6
	だいがくいも			さつまいも・あぶら・さとう・ごま・かたくりこ		
29 木	じゃーじゃんどうぶとん	○	ぶたにく・あつあげ・みそ	こめ・おしむぎ・あぶら・さんおんとう・ごまあぶら・かたくりこ	にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・ねぎ	638
	かぶとキャベツのピリからあえ			あぶら・ごまあぶら・さんおんとう・ごま	だいこん・キャベツ・こまつな	
	りんご				りんご	
29 木	ゆかりごはん	○		こめ		661
	ししゃもフライ		ししゃも	こむぎこ・パンこ・あぶら	しょうが	
	だいこんとわかめのサラダ		わかめ	あぶら・ごまあぶら・さんおんとう・ごま	だいこん・キャベツ・にんじん	
	とうふとはくさいのみそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ		はくさい・ねぎ	

めざせとくち30回、よくかんでたべよう！  
 かみかみマークがついているこんだては  
 いつもより、よくかんでたべましょう。

◇2月のきゅうしよく もくひょう  
**あんぜんにきをつけて じゅんびやかたづけをしよう**  
 ◇2月のしよくいく もくひょう  
**まめについて しろう**

基準栄養量 650 (kcal) / 21.1~32.5(g)  
 長谷戸小の平均栄養量 645kcal / 25.9g  
 ◇材料の購入、その他の理由で献立を変更する場合がございます  
 ◇栄養価は中学年の値です。低学年は1.1を乗じてください。