



2月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和4年2月)

| 日付 | 曜日 | こんだて | おもな材料 | | | エネルギーたんぱく質 |
|----|----|---|---------------------------|------------------------------|---|-------------|
| | | | あか | きいろ | みどり | |
| | | | 体を作る | 熱や力のもとになる | 体の調子を整える | |
| 1 | 火 | わかめごはん 大豆のかき揚げ ふろふき大根 鶏ひき肉のごじるしょうゆ仕立て 牛乳 | わかめ ひじき 大豆 のり 豆腐 鶏肉 油揚 牛乳 | 米 小麦粉 さつまいも こんにやく | 人参 大根 | 692 31.5 |
| 2 | 水 | ちゃんぽん 煮たまご ぜんまいのナムル ナタデココポンチ 牛乳 | 豚肉 いか 卵 豆腐 牛乳 | 中華麺 | 白菜 しめじ 人参 もやし 小松菜 ぜんまい みかん缶 ナタデココ缶 | 638 25.3 |
| 3 | 木 | 節分 手巻きずし(すし・のり) たくあん こんだて いわし入りソーセージ すましじる 牛乳 | 鶏肉 大豆 のり 豚肉 いわし 豆腐 牛乳 | 米 パン粉 | 人参 しいたけ きゅうり 玉ねぎ 大根 えのき ねぎ | 654 29.6 |
| 4 | 金 | ごはん 鶏の薬味だれ 豚汁 塩昆布キャベツ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 昆布 牛乳 | 米 じゃがいも こんにやく | 人参 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり | 743 30.2 |
| 7 | 月 | ごはん ソースかつ とうがんじる 大根サラダ 牛乳 | 豚肉 鶏肉 ソナ 牛乳 | 米 パン粉 小麦粉 | とうがん しいたけ 人参 大根 ごぼう 小松菜 赤玉ねぎ | 707 35.1 |
| 8 | 火 | パン 洋風ハンバーグ コンソメスープ 青菜のソテー 果物 牛乳 | 鶏肉 ベーコン 豆腐 ウィナー 牛乳 | パン パン粉 | 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 小松菜 もやし 果物 | 619 28.9 |
| 9 | 水 | ごはん 魚のもろみみそ焼き かみなりじる ゆかりづけ 牛乳 | 魚 豆腐 油揚 牛乳 | 米 | 人参 大根 玉ねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり | 576 30.8 |
| 10 | 木 | ほうれんそうのバターライス 鶏肉のクリーム煮 コーンサラダ 牛乳 | 鶏肉 牛乳 | 米 バター クリーム 小麦粉 | ほうれんそう 玉ねぎ トマト缶 キャベツ 人参 きゅうり コーン | 731 23.9 |
| 11 | 金 | 建国記念の日 | | | | |
| 14 | 月 | ごはん 和風メンチカツ 油揚げの赤だしみそじる さつまいものレモン煮 牛乳 | 鶏肉 大豆 わかめ 油揚 牛乳 | 米 小麦粉 パン粉 さつまいも | キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき しそ ねぎ 小松菜 レモン | 681 27.3 |
| 15 | 火 | チャーハン 豚肉の甘酢あん 春雨スープ 華風あえ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 牛乳 | 米 春雨 | 玉ねぎ 人参 ねぎ ビーマン しいたけ もやし 小松菜 きゅうり 大根 | 674 29.1 |
| 16 | 水 | ごはん 鯖と大豆の田楽焼き のっぺいじる 紅白なますの塩昆布じゃこ和え 牛乳 | さば 大豆 昆布 じゃこ 鶏肉 豆腐 牛乳 | 米 こんにやく じゃがいも | キャベツ しめじ ねぎ 大根 人参 しいたけ | 540 29.7 |
| 17 | 木 | 世界の料理 パン ペリメニ(ぎょうざ) ボルシチ(ロシア) ピクルス風サラダ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 大豆 牛乳 | パン ぎょうざの皮 小麦粉 クリーム じゃがいも | 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 フロccoliー 小松菜 かぶ きゅうり | 746 21.1 |
| 18 | 金 | ごはん すき焼き煮 なめこじる ピリ辛あえ 牛乳 | 豚肉 油揚 豆腐 牛乳 | 米 しらたき じゃがいも | 人参 白菜 えのき ねぎ グリーンピース なめこ もやし 小松菜 | 627 27.2 |
| 21 | 月 | ほうとう 天ぷら フルーツポンチ 牛乳 | 鶏肉 ちくわ 油揚 牛乳 | ほうとう 里いも こんにやく 白玉粉 小麦粉 さつまいも | しいたけ 人参 かぼちゃ ねぎ 小松菜 みかん缶 | 744 30.7 |
| 22 | 火 | 北海道の郷土料理 ごはん 豚のみりん焼き 三平じる こまつなとコーンのおひたし 牛乳 | 豚肉 鮭 牛乳 | 米 じゃがいも | 大根 人参 ねぎ 小松菜 もやし コーン | 616 26.9 |
| 23 | 水 | 天皇誕生日 | | | | |
| 24 | 木 | ごはん 魚のてり焼き かぶの松前あえ ごじる 牛乳 | 魚 油揚 大豆 わかめ 昆布 牛乳 | 米 じゃがいも | 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ かぶ | 649 30.4 |
| 25 | 金 | ごはん からあげ ジュリエンスープ 野菜とベーコンのソテー 牛乳 | 鶏肉 ベーコン 牛乳 | 米 じゃがいも 小麦粉 | 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 セロリー 小松菜 | 671 22.2 |
| 28 | 月 | 孀恋井 大根とベーコンのスープ 果物 牛乳 | 鶏肉 ベーコン バター 牛乳 | 米 ごま | なす キャベツ もやし ほうれんそう 人参 にんにく しょうが 桜島大根 小松菜 果物 | 640 24.8 |



お知らせ ★2月15日(火)は給食費の引落日です。(2月中に引落ができませんと、それ以降は保護者の方が学校に現金で直接お持ちいただくこととなります。事務手続きの効率化にご協力お願いいたします。)