

2月の 給食こんだて

渋谷区立笹塚小学校

日	主食	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1木	ごはん	ジャンボしゅうまい ラーパーツアイ みそしる	豚ひき肉, 油揚げ, 淡色辛みそ, 牛乳	精白米, ごま油, 片栗粉, しゅうまいの皮, 油, 三温糖	玉葱, しょうが, ホールコーン, ピーマン, はくさい, にんじん, とうがらし(乾), キャベツ	608 kcal 25.1 g 21.2 g
2金	★節分献立★ いわしかばやきどん	パリパリづけ とんじる ふくまめ	いわし, 豚肉, 大豆(乾), 牛乳	精白米, 薄力粉, 上白糖, ごま油, 油, こんにゃく	しょうが, にんじん, キャベツ, きゅうり, たくあん, だいこん, 干し椎茸, ねぎ	661 kcal 28.6 g 24.1 g
5月	ごはん	すぶた わかめサラダ	豚肉, カットわかめ, 牛 乳	精白米, 片栗粉, じゃがいも, 油, 上白糖	しょうが汁, 玉葱, 干し椎茸, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, キャベツ, もやし, きゅうり	638 kcal 21.0 g 24.3 g
6火	★中国の料理★ かじょうどうふどん	えのきとわかめのスープ	生揚げ, 豚肉, 鶏肉モモ(皮付き), カットわかめ, 牛乳	精白米, 油, 上白糖	にんにく, しょうが, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, キャベツ, ねぎ, とうがらし(乾), えのきたけ, こまつな	594 kcal 25.5 g 21.5 g
7水	レモンシュガートースト	クラムチャウダー みかんフレンチサラダ	あさり, ほたて, ベーコン, 豆乳, ロースハム, 牛乳	食パン, バター, グラニュー糖, じゃがいも, ソイレブール(豆乳バター), 薄力粉, オリーブ油	レモン, にんじん, 玉葱, キャベツ, きゅうり, みかん缶	598 kcal 21.7 g 26.9 g
8木	ごはん	★5年生希望メニュー★ ★ハンバーグ★ やさしいソテー まめまめスープ	豚ひき肉, 大豆ミート, ベーコン, 鶏むね肉, 牛 乳	精白米, 油, パン粉(生), 上白糖	玉葱, キャベツ, にんじん, もやし, だいこん, こまつな	598 kcal 26.0 g 21.9 g
9金	★長崎県の料理★ チャンポンめん	くきわかめのちゅうかあえ あおのりポテトフライ	豚肉, 豚ばら, 蒸しかまぼこ, くきわかめ, あおのり, 牛乳	油, 片栗粉, 蒸し中華めん, ごま油, 上白糖, じゃがいも	もやし, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, にら, きゅうり, とうがらし(乾)	595 kcal 22.8 g 28.3 g
13火	むぎごはん	さばのたつたあげ はくさいのおかかびたし さつまじる	さば, かつお節, 豚肉, 油揚げ, 淡色辛みそ, 牛乳	精白米, 押し麦, 上白糖, 片栗粉, 薄力粉, さつまいも	しょうが汁, はくさい, にんじん, みずな, だいこん, ねぎ	656 kcal 28.0 g 25.2 g
14水	チョコチップパン	ポークビーンズ ツナとれんこんのサラダ いちご	大豆水煮, 豚肉, ツナ缶, 牛乳	じゃがいも, 油, 上白糖	玉葱, にんじん, れんこん, キャベツ, きゅうり, いちご	606 kcal 25.9 g 27.2 g
15木	ぶたキムチどん	チンゲンサイのスープ ニンジンジュースゼリー	豚肉, 豚肉, 鶏肉モモ(皮付き), 絹豆腐, 牛乳	精白米, ごま油, 上白糖, 片栗粉	にんにく, しょうが, 玉葱, 白菜キムチ, もやし, にら, はくさい, にんじん, ねぎ, チンゲンツァイ, にんじんジュース, オレンジジュース	625 kcal 23.7 g 18.3 g
16金	ごはん	あつあげそぼろに むらくもじる	鶏ひき肉, 生揚げ, 鶏肉モモ(皮付き), たまご, 牛乳	精白米, 油, 上白糖, 片栗粉	玉葱, にんじん, グリンピース, はくさい	588 kcal 25.2 g 20.1 g
19月	チキンカレー	もやキューのあまずあえ	鶏肉モモ(皮付き), 牛乳	精白米, 油, じゃがいも, ソイレブール(豆乳バター), 薄力粉, 三温糖, ごま油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, もやし, きゅうり	650 kcal 20.3 g 22.8 g
20火	やきうどん	こまつなときのこのサラダ おからドーナツ	豚ばら, 豚肉, かつお節, あおのり, おから, たまご, 豆乳, 牛乳	冷凍うどん, 上白糖, ごま油, 小麦粉, ソイレブール(豆乳バター), グラニュー糖	キャベツ, にんじん, 玉葱, にんにく, こまつな, しめじ, えのきたけ, もやし	709 kcal 24.7 g 36.0 g
21水	ペッパーランチふう ライス	さっぱりサラダ ペイザンヌスープ	豚肉, 鶏肉モモ(皮付き), 牛乳	精白米, ソイレブール(豆乳バター), 上白糖	にんにく, こねぎ, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, レモン, 玉葱, さやいんげん	586 kcal 22.5 g 20.5 g
22木	ごはん	とりのさいきょうみそやき こんにゃくきんぴら すましじる	鶏肉モモ(皮付き), ロースハム, 鶏むね肉, かつお節 カットわかめ, 牛乳	精白米, 上白糖, 油, こんにゃく, 三温糖, ごま油	にんにく, しょうが, ごぼう, にんじん, こまつな, とうがらし(乾), はくさい, だいこん, こねぎ	586 kcal 23.9 g 21.3 g
26月	ピビンバ	ピリからスープ いよかん	豚肉, 鶏肉モモ(皮付き), 牛乳	精白米, ごま油, 上白糖	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ, にんじん, ほうれんそう, もやし, キャベツ, 玉葱, 白菜キムチ, いよかん	589 kcal 24.2 g 20.2 g
27火	★ワンダフル給食★ さけばらずし	さわにわん だいがくいも	しるさけ, 油揚げ, 干ひじき, かつお節, きざみのり, 昆布, 豚ばら, 牛乳	精白米, 上白糖, さつまいも, 黒いりごま, 片栗粉	ごぼう, にんじん, かんぴょう(乾), きゅうり, れんこん, だいこん, 生しいたけ, 糸みつば	613 kcal 22.2 g 18.5 g
28水	ツナピラフ	やさしいスープ フルーツヨーグルトあえ	ツナ缶, 鶏肉モモ(皮付き), 牛乳	精白米, ソイレブール(豆乳バター), 上白糖	玉葱, にんじん, ホールコーン, ピーマン, かぼちゃ, こまつな, もも缶, りんご缶, みかん缶	594 kcal 19.0 g 17.9 g
29木	★セルフ給食★ セルフホットドック	★ロシアの料理★ ボルシチふう	ウィンナー, 豚ばら, 牛乳	コッペパン, 油, じゃがいも, 上白糖	キャベツ, 玉葱, にんじん	587 kcal 21.9 g 29.4 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承ください。

