



がつ きゅうしよくこんだてひょう
2月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和3年2月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギーたんぱく質
				黄(補材-になる)	赤(体をつくる)	緑(体の調子を整える)	
1	月	マーボー丼 野菜のおろし和え 果物(りんご)	○米	豆腐 豚肉 糸けすり 牛乳	キャベツ もやし 人参 小松菜 なら 大根 たけのこ りんご	610 24.7	
2	火	【和食月間献立1】 ゆかりごはん 鶏ひき肉の呉汁醤油仕立て 大豆かき揚げ 大根葉の甘辛炒め	○米 小ま 小麦粉 さつまいも こんにゃく	鶏肉 豆腐 ひじき のり 牛乳	人参 大根 大根葉	702 25.3	
3	水	【節分献立】 手巻きずし いわしのつみれ汁 冬野菜のお浸し	○米 小ま	鶏肉 卵 いわし 豆腐 たら 牛乳	大根 白菜 かぶ ごぼう ねぎ 人参 小松菜 水菜	609 24.9	
4	木	スパゲッティミートビーンズ イタリアンサラダ 果物(ネーブルオレンジ)	○スパゲッティ 小麦粉	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ 小松菜 パプリカ ネーブル	640 26.8	
5	金	ごはん 豆乳みそ汁 寒ぶりのてり焼き ちぐさし和え	○米 小ま 里いも こんにゃく	ぶり 油揚 わかめ 豆乳 牛乳	キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ ごぼう 人参 ねぎ	660 29.5	
8	月	ごはん かき玉汁 さわらの一味焼き 野菜の松前和え	○米 砂糖 小ま	さわら 卵 わかめ 牛乳 こんにゃく	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ かぶ キャベツ 小松菜	600 28.8	
9	火	キムチチャーハン なら玉スープ 果物(いちご)	○米 小ま	焼豚 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	人参 白菜 ピーマン 玉ねぎ なら いちご	575 22.2	
10	水	【和食月間献立2】 ごはん ねぎとわかめの赤だしみそ汁 たっぷり野菜の和風メンチカツ 土佐酢マリネ	○米 パン粉	鶏肉 大豆 卵 わかめ 油揚 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき しそ ねぎ カリフラワー	741 33.1	
11	木	建国記念の日					
12	金	【バレンタイン献立】 チョコかけパン ミネストローネ コーンサラダ	○コッペパン チョコレート マカロニ	パ-ソウツナ ひよこ豆 牛乳 大豆 粉チーズ	玉ねぎ スッキーニ キャベツ トマト缶 人参 きゅうり セロリ コーン	636 20.3	
15	月	麦ごはん 吉野汁 白身魚のごまみそがけ お浸し	○米 麦 小ま	さめ 豆腐 油揚 牛乳	大根 もやし 白菜 ねぎ 小松菜 人参	651 27.9	
16	火	じゃこ入り鮭ごはん 豚汁 春雨サラダ つぶつぶみかんゼリー	○米 春雨 こんにゃく	鮭 じゃこ わかめ 豚肉 豆腐 油揚 ハム 牛乳	人参 大根 エリンギ えのき しめじ ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ コーン みかん	690 29.0	
17	水	五目うどん 野菜の浅漬け かみかみ大学いも(かみかみ)	○うどん 小ま さつまいも こんにゃく	鶏肉 じゃこ 油揚 牛乳	大根 白菜 小松菜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	590 21.6	
18	木	【和食月間給食3】 ごはん 春菊とわかめのとろろ昆布仕立て 鯖と大豆の田楽焼き 紅白なますのじゃこ和え	○米	さば 大豆 しらす 卵 わかめ 牛乳 とろろ昆布	キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ 大根 人参 春菊	705 31.6	
19	金	【和牛給食】 牛丼 いなか汁 野菜のお浸し	○米 小ま 里いも こんにゃく	和牛 油揚 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 白菜 かぶ 小松菜	723 30.7	
22	月	かつおツナトースト かぶとコーンのスープ ミネラルたっぷりサラダ	○食パン 砂糖 マヨネーズ	ツナ ハム ベーコン チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン かぶ ごぼう 小松菜 きゅうり	588 20.7	
23	火	天皇誕生日					
24	水	ポークカレーライス ビーンズサラダ 果物(みかん)	○米 麦 小ま 小麦粉 じゃがいも	豚肉 大豆 いんげん豆 牛乳	玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	751 21.6	
25	木	ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが 野菜のポン酢和え	○米 小ま じゃがいも しらたき	豚肉 ひじき 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ もやし さやいんげん コーン	642 22.1	
26	金	【和食月間給食4】 ごはん かぼちゃと大根 しめじのそぼろあん 鮭とかぶの胡麻酢浸し のりと根菜のみそ汁	○米 小ま 里いも 小ま	鶏肉 鮭 のり 牛乳	かぼちゃ 大根 しめじ かぶ 人参 れんこん 白菜	655 28.0	

※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。

kcal/g

予定 ★25日…6年生校外学習